

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



**अदा शर्मा**

फिल्मों के लिए  
छोड़ी पढ़ाई



बंटू - पापा जरा 500 रुपये देना !  
पापा - क्या करेगा 500 का ?  
बंटू - मेरे सारे दोस्तों का अकाउंट है,  
मैं भी खुलाऊंगा !!  
पापा - कहां पर ?  
बंटू - सिगरेट वाले की दुकान पर  
फिर क्या पापा ने पूरे 500 जूते बंटू को रसीद दिए



पति- आज खाना सासू मां ने बनाया है क्या ?

पत्नी- वाह कैसे पहचाना ।

पति- जब तुम बनाती थी तो

काले बाल निकलते थे ...

आज सफ़ेद निकला है ।



लड़का: हेलो, कौन ?

लड़की: हम तेरे बिन अब  
रह नहीं सकते, तेरे बिना  
क्या वजूद मेरा ।

लड़का: कौन हो आप ?

लड़की: तुझसे जुदा गर हो  
जाएंगे तो खुद से ही हो  
जाएंगे जुदा ।

लड़का: सचमुच मुझसे  
शादी करोगी ?

लड़की: इस गाने को अपनी  
कॉलर ट्यून बनाने के लिए  
8 दबाएं ।

एक प्रतियोगिता में प्रतिभागियों से

पूछा गया -

एक ऐसा वाक्य बताइए, जिसमें दुविधा,

जिज्ञासा,

डर, शांति, क्रोध और खुशी का आभास हो.

पुरस्कृत वाक्य था - मेरी पत्नी मुझसे बात  
नहीं कर रही है.



मोनू- टोटू जल्दी उठ, भूकंप आ रहा है,  
पूरा घर हिल रहा है.  
टोटू - ओए, चुपचाप जाके सो जा,  
घर गिरगा तो हमारा क्या जाएगा,  
हम तो किरायेदार हैं.



एक बार रमेश (दामाद) सास  
के साथ कथा में गया

पंडित थाली लेकर - चढ़ावा  
डाल दो सब लोग

दामाद - मेरी तरफ से ये 10

रुपये रमेश की सास ने पीछे से संता तो 500 का

नोट दिया दामाद ने थाली में डाल दिया

सास (शाम को) - आपने 500 का नोट थाली में

क्यों डाला

दामाद - आपने ही तो दिया था

सास - अरे वो तो 10 रुपये निकालते टाइम

तुम्हारी जेब से निकल गया था

मैंने तुमको वापस किया था



लड़की देखने आए रिश्तेदार पैर छूने  
पर पापा की परी को 500 रुपये देकर  
प्यार से बोला...

रिश्तेदार-आगे का क्या प्लानिंग है  
बेटा...

पापा की परी मुस्कुरा कर बोली-

शाम में ही पता चलेगा...

रिश्तेदार-शाम में क्यों...

पापा की परी-अभी तक तो 500

जमा हुए हैं...अगर कोई और 500  
देता है

तब तो नाइट में अंग्रेजी चलेगी...

अगर और 500 नहीं मिले तो

देसी से ही काम चलानी पड़ेगी...



एक महिला वकील के पास जाकर  
बोली ।

रमुझे मेरे पुराने पति से फिर से शादी  
करनी है ।

वकील: क्यों अभी आठ दिन पहले

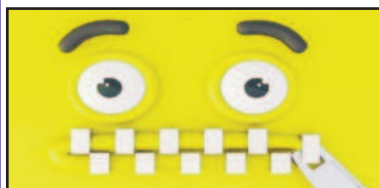
ही तो मैंने आप दोनों का तलाक

करवाया है । फिर वापस शादी क्यों ?

महिला: वो तलाक के बाद बहुत

खुश दिख रहे हैं, और मैं ये बर्दाश्त

नहीं कर पा रही हूँ ।





# खाना खाने के तुरंत बाद करेंगे

## ये 7 काम तो होगा सेहत को बड़ा नुकसान

सेहत है तो सब है। यह बात तो जगजाहिर है लेकिन जाने-अनजाने में हम रोजमर्रा में कुछ ऐसी गलतियां कर देते हैं जो हमारी सेहत को नुकसान पहुंचाती हैं जैसे खाना खाने के तुरंत बाद नहाना। ऐसी छोटे छोटे बहुत से काम हैं जिन्हें आयुर्वेद के मुताबिक, स्वास्थ्य के लिए हानिकारक बताया गया है। चलिए आज आपको उन्हीं के बारे में बताते हैं।

### फल खाना

आपने ये तो सुना होगा कि फल भोजन करने के बाद खाना चाहिए, लेकिन ये सच्चाई बहुत कम लोग जानते हैं कि खाने के तुरंत बाद फल खाने से गैस की समस्या हो सकती है।



### सिगरेट पीना

खाना खाने के बाद पी गई 1 सिगरेट आमतौर पर पी गई 10 सिगरेट के बराबर नुकसान पहुंचाती हैं साथ ही इससे कैंसर का खतरा भी काफी बढ़ जाता है।

### सोना

खाना खाने के तुरंत बाद सोने से खाना ठीक से नहीं पचता जिसके कारण मोटापा बढ़ता है इसीलिए खाना खाने के 2-3 घंटे तक नहीं सोना चाहिए।

### ब्रश करना

खाना खाने के तुरंत बाद ब्रश करने से अगर खट्टा आहार खाया हो, तो ब्रश करते वक़्त इन्फ्लेमेशन यानी दातों की ऊपर की परत निकल सकती है इसलिए ब्रश करें पर कुछ देर बाद।

### खाने के तुरंत बाद बैठ जाना

ज्यादातर नौकरी वाले लोग खाना खाने के बाद एक जगह कुर्सी पर



बैठ जाते हैं ऐसा नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से आप मोटापे को बढ़ावा देते हैं खाना खाने के 15 मिनट बाद टहलना जरूर चाहिए।

### चाय पीना

जो लोग चाय पीने के शौकीन होते हैं, वे खाने के बाद चाय पीते हैं। लेकिन जरा ध्यान दीजिए, खाने के तुरंत बाद चाय न पीएं, क्योंकि खाने के तुरंत बाद चाय पीने से खाना पचने में दिक्कत होती है व एसिडिटी की समस्या भी हो सकती है।

### नहाना



सही समय पर नहाना और खाना शरीर को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है। लेकिन कई लोग ऐसे भी होते हैं, जिनका नहाने व खाना खाने दोनों का ही निश्चित समय नहीं होता है।

खाने के तुरंत बाद नहाना तो सबसे अधिक हानिकारक माना जाता है। दरअसल, ऐसा करने से पेट के चारों ओर रक्त प्रवाह बढ़ जाता है व पाचन क्रिया धीमी हो जाती है।

# फिल्मों के लिए छोड़ी पढ़ाई... टॉपलेस फोटो के लिए हुई ट्रोल

## 1 हिट ने चमका दी अदा शर्मा की किस्मत

एक्ट्रेस अदा शर्मा 'द केरला स्टोरी' से घर-घर फेमस हुई अदा ओटीटी में भी धूम मचा रही है। हाल ही में रिलीज हुई उनकी फिल्म 'बस्तर' भी लोगों को खूब पसंद आ रही है। लेकिन क्या आपको पता है कि अदा ने महज 12वीं तक पढ़ाई की है और 17 साल की उम्र में उन्होंने बॉलीवुड में कदम रख लिया था। आइए आपको बताते हैं एक्ट्रेस के जन्मदिन के मौके पर उनकी जिंदगी से जुड़े कुछ मजेदार किस्से....



किसने ज्यादा अच्छे से लुक को कैरी किया है? फिर क्या था बप्पी लहरी के फैस ने अदा को खरी-खोटी सुनानी शुरू कर दी थी और उन्हें जमकर ट्रोल किया था।

### 15 साल बाद इस फिल्म ने चमका दी किस्मत

फिल्म 1920 की हिट होने के बाद उन्होंने 'हम हैं राही कार के', 'हार्ट अटैक', 'हंसी तो फंसी' जैसी कई सारी फ्लॉप फिल्म दी। हालांकि साल 2023 में उनकी किस्मत द केरला स्टोरी से चमकी। ये फिल्म सुपरहिट हो गई। इस फिल्म में अदा ने अपनी एक्टिंग का लोहा मनवाया और उन्हें फेम भी बहुत

मिला। हालांकि उनकी पर्सनल लाइफ की बात करें तो वो



### हमेशा से एक्टिंग की ओर था अदा शर्मा का झुकाव

एक्ट्रेस का जन्म 11 मई 1992 को मुंबई में हुआ था। वो एक तमिल ब्राह्मण परिवार से ताल्लुक रखती हैं। उन्हें शुरु से ही एक्टिंग में दिलचस्पी थी। 12 की पढ़ाई पूरी करने के बाद उन्होंने इंडस्ट्री में कदम रखा। साल 2008 में उन्होंने विक्रम भट्ट की '1920' से बड़े पर्दे पर डेब्यू किया था। ये फिल्म बहुत बड़ी हिट थी और एक्ट्रेस रातों-रात इस फिल्म से फेमस हो गईं।

### टॉपलेस फोटो के लिए फंसी थी विवाद में

अदा शर्मा एक बार टॉपलेस विवाद में भी फंस चुकी हैं। दरअसल, उन्होंने अपनी एक टॉपलेस फोटो शेयर की थी, जिसमें उन्होंने सिर्फ गहने पहने थे। इसके साथ ही उन्होंने बप्पी लहरी की फोटो को भी जोड़ा था और पूछा था कि



# करंट में खो दिया हाथ पर नहीं टूटा हौसला...

## डॉक्टर के मना करने के बाद भी एग्जाम देकर स्कोर किए 92%

एक छोटा सा एक्सीडेंट जहां इंसान को पूरी तरह से झंकझोर के रख देता है, वहीं मुंबई की अनामता अहमत तो हाथ खोकर भी नहीं टूटती। जी हां, 15 साल की अनामता को 2 साल पहले बिजली का खतरनाक झटका लगा था, इससे वो बुरी तरह से जल गई थीं। अलीगढ़ में अपने चचेरे भाइयों के साथ खेलते समय ये हादसा हुआ। इसके लिए उन्हें बड़ी कीमत चुकानी पड़ी। उनका दाहिनी हाथ काटना पड़ा। वहीं उनका बायां हाथ अब सिर्फ 20 फीसदी ही काम करता है। महज 13 साल की उम्र में इस घटना के बाद उन्हें लंबा समय बिस्तर पर बिताना पड़ा। ये एक बड़ा ट्रॉमा था ऐसे में जहां बड़ा से बड़ा इंसान हार मान लें, लेकिन अनामता तो किसी ही मिट्टी की बनी थी। अब उन्होंने 10वीं क्लास में 92 % हासिल किए हैं। आइए आपको बताते हैं अनामता की सफलता की कहानी...

### 10वीं में 92% स्कोर कर बनीं टॉपर

इस घटना के बाद उनका लंबे समय तक इलाज चला। उन्होंने अपनी बिखरी जिंदगी को समेटना शुरू किया। वहीं बीते सोमवार को आईसीएसई बोर्ड के नतीजे आए, जिस ने सब को हैरान कर दिया। उनके परिवार वालों की खुशी का ठिकाना नहीं रहा, उसने अपनी क्लास की परीक्षा में 92 परसेंट हासिल किए। वहीं 98 फीसदी अंकों के साथ अपने स्कूल में हिंदी में टॉप स्कोरर भी थीं।

### पॉजिटिविटी से जिंदगी में बढ़ी आगे



जैसे ही सीआईएससीई के रिजल्ट सामने आए तो मुंबई के अंधेरी में मौजूद सिटी इंटरनेशनल स्कूल जश्न में डूब गया। यहीं पर अनामता पढ़ती है। वो हमेशा से एक शार्प स्टूडेंट रही हैं। वो किसी तरह के दर्द से गुजरी कोई भी डिप्रेशन में जा सकता था। हालांकि हाथ न होने के बावजूद उन्होंने एक चीज अपनी जिंदगी से नहीं जाने दी और वो थी पॉजिटिविटी। ये ही उनकी सफलता का मंत्रा है।



### डॉक्टर ने दी थी 1-2 साल के लिए पढ़ाई छोड़ने की सलाह

अनामता का कहना है कि डॉक्टर ने यहां तक कहा था कि 1- 2 साल तक वो पढ़ाई से छुट्टी ले लें। लेकिन वो नहीं मानी क्योंकि वो इस हादसे को खुद पर हावी नहीं होने देना चाहती थीं। अस्पताल से घर आने के बाद अनामता ने सबसे पहला काम यही किया कि अपने दरवाजे पर वो नोट चिपका दिया, जिसमें लिखा था- कृपया, किसी तरह की कोई हमदर्दी ना जताएं...

### ऐसे की परीक्षा की तैयारी

परीक्षा की तैयारी के बारे में अनामता कहती हैं उनका सबसे बड़ा चैलेंज बाएं हाथ से लिखना था, जिनकी उन्हें आदत नहीं थी। हालांकि प्रैक्टिस कर- करके उन्होंने बाएं हाथ से ही लिखना शुरू कर दिया। फिर भी टीचर्स ने उन्हें परीक्षा में एक राइटर रखने को कहा था स्पीड से समझौता न हो। जिसका बाद उनका एग्जाम एक राइटर ने लिखा। अब जब वो अपने स्कूल में हिंदी की टॉपर भी हैं।

अनामता के घर वाले, खासकर के उनके पिता अकील अहमद, जो एड फिल्में बनाते हैं, अपनी बेटी की कामयाबी पर काफी खुश हैं। वो उनकी एकलौती बेटी हैं। वो बताते हैं डॉक्टरों ने भी उसके ठीक होने की उम्मीद छोड़ दी थी। लेकिन अनामता ने दिखा दिया की उनके इरादे कितने मजबूत हैं।



गर्मियों के मौसम में चिल्लाती गर्मी, लू से भरी हवाओं और धूप से राहत पाने के लिए घरों में लोग एसी लगवाते हैं। कुछ ही मिनटों में एयर कंडीशनर कमरे को ठंडा कर देते हैं लेकिन यह तुरंत आराम देने वाली चीज आपके शरीर को बहुत नुकसान पहुंचाती है। छोटे बच्चों के लिए भी एसी नुकसानदायक साबित हो सकती है क्योंकि नवजात शिशु की त्वचा बहुत संवेदनशील होती है, इसलिए वो एसी की सीधी हवा को झेल नहीं सकते हालांकि अगर इसका इस्तेमाल करना ही है तो कुछ सावधानियां बरतनी बहुत जरूरी है।

### शिशु को एयर कंडीशनर में सुलाएं या नहीं?

एक्सपर्ट की मानें तो बच्चों को एसी में सुलाना नॉर्मल है लेकिन इस दौरान आपको कुछ बातों का ध्यान भी रखना चाहिए। कमरे और बाहर का तापमान में एक तालमेल बनाना है। जैसे कि कमरे में इतना ज्यादा चील्ड तापमान ना रखें। आमतौर पर शिशु को सुलाने के समय आपको अपने कमरे के एसी का तापमान 23 से 27 डिग्री सेल्सियस से कम नहीं रखना चाहिए। यह एक नॉर्मल तापमान है।

### इन बातों का रखें ध्यान

-बच्चों को एसी में सुलाने के समय आप बच्चे के शरीर को कपड़े के साथ ढक कर रखें।

-इस दौरान आपको बच्चे पर एसी की सीधी हवा लगने से बचाना है। इस दौरान बच्चे के चेहरे और सिर पर हवा नहीं लगनी चाहिए।

-एसी में रहने से बच्चे को ह्यूमिडिटी भी हो सकती है, इसलिए ऐसे में बच्चे की शरीर पर मॉइश्चराइजर लगाएं।

-एसी चलाने से पहले आपको उसकी सर्विसिंग का भी ध्यान रखना है, जिससे हवा ठीक आने के साथ ही धूल-मिट्टी न आए।

### ज्यादा एसी में रहने के नुकसान

-ज्यादा एसी में रहने से कई बार डिहाइड्रेशन होने के साथ ही ड्राई स्किन भी हो सकती है।



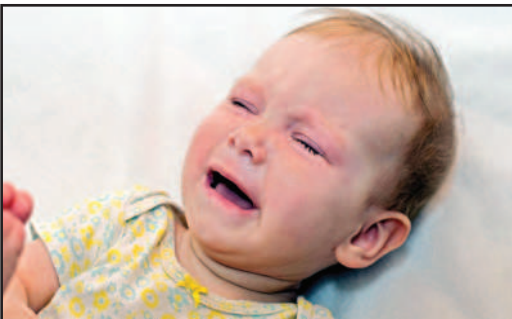
## शिशु को एयर कंडीशनर में सुलाना सही या गलत? एक्सपर्ट की राय



-ज्यादा एसी में रहने से बच्चों को सांस लेने में कठिनाई का भी सामना करना पड़ सकता है।

-कई बार एसी की सीधी हवा लगने से बच्चों को सिर में दर्द भी हो सकता है।

ऐसे में कई बार बच्चा फिजिकल एक्टिविटी भी कम करता है।



# भारत के इन जिलों की जनसंख्या है सबसे कम

## कौन-कौन सा जिला लिस्ट में शामिल?

भारत एक ऐसा देश है जहां कई लोग रहते हैं। अलग-अलग धर्मों के लोग इस देश में एकजुट होकर रहते हैं। वर्तमान समय में भारत में कुल 28 राज्य हैं और 8 केंद्र शासित प्रदेश। इन सभी राज्यों में कई जिले भी मौजूद हैं। लेकिन बहुत से लोग नहीं जानते कि भारत में सबसे कम आबादी वाला जिला कौन सा है। यदि आपको नहीं पता तो आज आपको बताते हैं कि ऐसा कौन सा जिला है जिसकी आबादी सबसे कम है।

### महोबा



जहां यूपी की जनसंख्या सबसे ज्यादा है। वहीं यूपी में सबसे कम आबादी वाला जिला भी मौजूद है। इस जिले को महोबा नाम से जाना जाता है। 2011 की जनगणना रिपोर्ट्स के अनुसार, यहां की जनसंख्या सिर्फ 8,75,958 है।

### सिक्किम



सिक्किम भी भारत की सबसे कम आबादी वाले राज्य के तौर पर जाना जाता है। यहां पर सिर्फ 6 लाख लोग ही रहते हैं।

### मिजोरम

वहीं सिक्किम के बाद इस लिस्ट में मिजोरम भी शामिल



है। मिजोरम में सिर्फ 11 लाख लोग ही रहते हैं।

### अरुणाचल प्रदेश

इसके अलावा कम आबादी वाले देश में अरुणाचल प्रदेश का नाम भी शामिल है। इस राज्य की जनसंख्या सिर्फ 14 लाख ही है।

### नागालैंड

नागालैंड का नाम भी दुनिया की सबसे कम आबादी की लिस्ट में शामिल है। यहां पर सिर्फ 20 लाख लोग ही रहते हैं।

### दिबांग घाटी

भारत में सबसे कम आबादी वाला जिला अरुणाचल प्रदेश में स्थित है। जनगणना के अनुसार, इस जिले को दिबांगी घाटी के नाम से जाना जाता है। इस जिले का नाम दिबांग नदी, तालोना जैसे जगह के नाम पर रखा गया है। इस जिले की आबादी सबसे कम है।



### गोवा

कम आबादी वाले देशों में गोवा का भी नाम शामिल है। रिपोर्ट्स की मानें तो गोवा में सिर्फ 14.5 लोग ही रहते हैं।

# चिली पनीर की ये रेसिपी ला देगी मुंह में पानी भूल जाएंगे रेस्टोरेंट का स्वाद

पनीर का नाम सुनते ही सभी के चेहरे पर एक बड़ी सी मुस्कान आ जाती है। लेकिन ज्यादातर लोग सिर्फ मटर पनीर, कड़ाही पनीर या फिर शाही पनीर ही बनाते हैं जो कई बार बोर कर देता है। ऐसे में आप कुछ नया ट्राई कर सकती हैं जैसे की पनीर को थोड़ा चाइनीज टच देकर उससे चिली पनीर बना सकते हैं। यकीनन हर किसी को इसका स्वाद बेहद पसंद आएगा और जब भी कभी घर पर दोबारा पनीर आएगा तो आपको यही बनाने के लिए कहा जाएगा। ये टेस्टी होने के साथ-साथ हमारी बहुत आसानी से बनने वाली डिश है। तो चलिए अब जानते हैं इसकी विधि के बारे में-

हरी वाली प्याज, रंग बिरंगी शिमला मिर्च, गाजर, बीन्स, प्याज, अदरक, लहसुना, हरी मिर्च और पनीर। मसालों में नमक, काली मिर्च। इसके अलावा कॉर्नफ्लार पाउडर और बाजार में मिलने वाला चिली पनीर मसाला।

1. चिली पनीर तैयार करने के लिए करीब 2 शिमला मिर्च और 1 बड़े प्याज को क्यूब्स में काट लें।
2. अब करीब 100 ग्राम हरी प्याज को एकदम फाइन चॉप कर लें। प्याज के पत्तों को भी इस्तेमाल करना है।
3. लहसुन थोड़ा ज्यादा और अदरक कम रखनी है उसे बारीक चॉप कर लें। इसी के साथ 1 छोटा प्याज भी बारीक चॉप कर लें।
4. अब गाजर का एक बड़ा टुकड़ा यानि आधी गाजर और 5-6 बीन्स को बारीक काट लें। सारी सब्जियां अच्छी तरह से धोकर काटें और अलग-अलग रख दें।
5. अब पनीर को क्यूब्स में काट लें और उसके ऊपर 1-2 चम्मच कॉर्नफ्लार पाउडर डाल दें।
6. पनीर पर थोड़ी हल्दी, नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें और इसे उछालते हुए टॉस करें जिससे सारी चीजें पनीर पर चिपक जाएं। अब एक पैन लें उसमें पनीर को हल्का फ्राई कर लें और निकाल लें।
7. अब कहाड़ी में तेल डालें और उसमें कटा हुआ लहसुन, अदरक, प्याज और हरी मिर्च डालकर हल्का भून लें।



8. अब इसमें मोटा कटा प्याज, शिमला मिर्च, गाजर और बीन्स भी डाल दें। सब्जियों को गलाने के लिए थोड़ा नमक डाल दें।
9. हल्का फ्राई होने दें और एक बाउल में चिली पनीर मसाला निकालें और उसे पानी में अच्छे से घोल लें। इसे सब्जियों वाली कड़ाही में डाल दें। ग्रेवी को गाढ़ा बनाने के लिए 1 बड़ा स्पून कॉर्नफ्लार पाउडर पानी में घोलकर मिक्स कर दें।
10. अब फ्राई किया हुआ पनीर और फाइन चॉप स्प्रिंग अनियम यानि हरा प्याज डाल दें। स्वाद के हिसाब से नमक और थोड़ी काली मिर्च डाल दें। चिली पनीर को 5 मिनट पकने के बाद गैस बंद कर दें। तैयार है एकदम स्वादिष्ट चिली पनीर। अब गरमा-गर्म इसे सर्व कीजिए।





## पुराने मटके को फेंके नहीं बल्कि घर पर इस तरह करें उनका इस्तेमाल

मटके का पानी हमारी सेहत के लिए बहुत अच्छा और ठंडा होता है। हालांकि आजकल मटके की जगह लोग फ्रिज का पानी पीने लगे हैं। ऐसे में कई लोग नया मटका लाते ही पुराना फेंक देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि पुराने मटके का भी आप कई तरह से उपयोग कर सकते हैं। इसके ऐसे इस्तेमाल देख कर यकीनन आप हैरान हो जाएंगे। चलिए इसी के साथ जानते हैं मटका किस किस काम आ सकता है।

### शो-पीस बनायें



पुराने मटके पर मनचाही पेंटिंग बनाकर आप इसको शो-पीस की तरह से घर में सजा सकते हैं। इसके साथ ही आप मटके पर कलर पेपर या क्ले से डिजाइन बनाकर इसको घर के किसी कॉर्नर में सजा सकते हैं। अगर मटके का साइज छोटा है तो आप इसमें छोटे-छोटे छेद कर इसके अंदर बल्ब फिक्स कर सकते हैं जो फेरी लाइट का लुक देकर आपके घर की खूबसूरती को बढ़ाने का काम करेगा। घड़ों पर बहुत ही सुंदर पेंटिंग बनाई जा सकती है, इंटरनेट से कोई भी तस्वीर लेकर आप उसपर ट्राई कर सकती हैं।

### बनाएं गमला

जरूरी नहीं कि आप पेड़ पौधों को लगाने के लिए नया



गमला लाएं, पुराने घड़े को भी गमले का रूप दिया जा सकता है। मटके में फूल, पौधे या फिर सब्जियां आसानी से उगायी जा सकती हैं। मिट्टी और खाद मिक्स कर कोई भी पौधा लगाया जा सकता है। हालांकि आप इंडोर प्लांट लगाना चाहती हैं तो छोटा घड़ा लें, अगर घर की छत पर पौधा उगाना चाहती हैं तो बड़े घड़े का उपयोग कर सकती हैं। पुराने बेकार मटके को आप खूबसूरत फ्लॉवर पॉट के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आप चाहें तो इसको रंग-बिरंगा भी बना सकते हैं।

### कुकिंग कर सकते हैं

मिट्टी के बर्तन में खाना पकाने और खाने का ट्रेंड इतना ज्यादा बढ़ गया है कि लोगों की मांग को देखते हुए बाजार में मिट्टी के बर्तनों की भरमार है। अगर आपके पास छोटे साइज का मटका है तो आप भी इसे कुकिंग करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें आप खिचड़ी, बिरयानी और सब्जियों को कुक कर सकते हैं। इसमें पकाया हुआ खाना आपको बेहद लजीज लगेगा।

### किचन में करें इस्तेमाल

दाल, चावल या फिर चना इन चीजों को रखने के लिए पुराना घड़ा इस्तेमाल किया जा सकता है। जरूरी नहीं आप इन चीजों को रखने के लिए डब्बे या फिर जार का ही उपयोग करें, आप चाहें तो दालों को पुराने घड़ों में रख सकती हैं। यकीन मानिए इससे अनाज खराब नहीं होगा बल्कि पूरी तरह से सुरक्षित रहेगा। आप चाहें तो मटकों का इस्तेमाल सब्जी रखने के लिए भी सकती हैं, बस घड़े का ढक्कन खुला रखें।

### पक्षियों के लिए रखें पानी

अगर मटका छोटे साइज का है या चौड़े मुंह का है तो आप इसको पक्षियों के लिए पानी रखने के काम में भी ले सकते हैं। अपने घर की छत या बालकनी में इसमें पक्षियों के लिए पानी भरकर रखें। इस तरह से आप पक्षियों की प्यास बुझाने में मदद कर सकेंगे।



# डायबिटीज के मरीजों के लिए बेहद फायदेमंद हैं ये 3 आटे की रोटियां

आज कल डायबिटीज की बीमारी बहुत तेजी से बढ़ रही है। हर उम्र के लोग इस गंभीर बीमारी का शिकार बन रहे हैं। गलत लाइफस्टाइल और खराब खानपान ही इसका एक बड़ा कारण बन रहा है। ऐसे में डायबिटीज पेशेंट को अपने खानपान का खास ध्यान रखने की जरूरत होती है। अगर ऐसा न किया जाए तो इससे उनके शरीर में ब्लड शुगर लेवल बिगड़ सकता है जिससे उनको सेहत से जुड़ी कई तरह की समस्याएं हो सकती हैं। इस डायबिटीज की बीमारी का अब तक कोई परमानेंट इलाज तो नहीं आया है लेकिन इस गंभीर बीमारी को सही खानपान के जरिए कंट्रोल किया जा सकता है।

ऐसे में स्वास्थ्य विशेषज्ञ का कहना है कि डायबिटीज के पेशेंट को इन 3 आटे की रोटियां खानी चाहिए क्योंकि इससे उन्हें शुगर कंट्रोल करने में काफी मदद मिलेगी।

## राजगिरा आटा



इस राजगिरा आटे का प्रयोग कई घरों में व्रत के दौरान किया जाता है। राजगिरा को रामदाना और अमरंथ भी कहा जाता है। यह आटा डायबिटीज के रोगियों के लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है क्योंकि इस आटे में कार्बोहाइड्रेट की कम मात्रा होती है। यह आटा शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद करता है। इस आटे से रोटी, चीला आदि भी बनाए जा सकते हैं। इसके अलावा मीठे में दलिया और लड्डू भी बनाए जा सकते हैं जो बहुत ही हेल्दी और स्वादिष्ट होते हैं।

## रागी का आटा

रागी को मंडुआ भी कहा जाता है। इस आटे की रोटी



डायबिटीज मरीजों के लिए काफी फायदेमंद हो सकती है। रागी में कैल्शियम, आयरन, फाइबर और प्रोटीन की मात्रा अच्छी होती है। इस आटे को खाने से पेट लंबे समय तक भरा रहता है और भूख कम लगती है। रागी के आटे से रोटी के अलावा डोसा, चीला और लड्डू भी बनाए जा सकते हैं। डायबिटीज के मरीज शरीर में ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए रागी के आटे को अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं, इससे उन्हें अनेक फायदे मिल सकते हैं।

## जौ का आटा



डायबिटीक रोगियों को ब्लड शुगर के साथ-साथ अपने वजन को भी कंट्रोल में रखना होता है, ऐसे में जौ का आटा उनके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

इसमें विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, आयरन, मैग्नीशियम के

साथ कैल्शियम और प्रोटीन भी होता है। जौ में भरपूर मात्रा में फाइबर होता है, जिससे लंबे समय तक पेट भरा रहता है। वजन कंट्रोल करने के लिए भी जौ का आटा फायदा कर सकता है।

आजकल पैरेंट्स ने पहले से ही बच्चों की हायर स्टडीज के लिए फण्ड इकट्ठा करना शुरू कर दिया है जिससे बाद में उनको किसी तरह के लोन के लिए परेशान नहीं होना पड़े। अगर आप भी अपने बच्चों के लिए थोड़ा-थोड़ा पैसा निवेश कर एक बड़ा फंड खड़ा करना चाह रहे हैं, तो इन स्कीमों में निवेश कर सकते हैं।

आजकल बच्चों की पढ़ाई का खर्चा पहले की तुलना में काफी बढ़ गया है। शुरुआती शिक्षा में ही इतना खर्च हो जाता है फिर हायर स्टडीज की तो बात अलग ही है।

अगर अच्छे इंस्टिट्यूट से कोई प्रोफेशनल कोर्स करवाना चाहते हैं तो उसके लिये अच्छा खासा बजट रखना होता है। इसलिए आजकल पैरेंट्स ने पहले से ही बच्चों की हायर स्टडीज के लिए फण्ड इकट्ठा करना शुरू कर दिया है जिससे बाद में उनको किसी तरह के लोन के लिए परेशान नहीं होना पड़े। अगर आप भी अपने बच्चों के लिए थोड़ा-थोड़ा पैसा निवेश कर एक बड़ा फंड खड़ा करना चाह रहे हैं, तो इन स्कीमों में निवेश कर सकते हैं। जानते हैं इन योजनाओं के बारे में-

#### पब्लिक प्रोविडेंट फण्ड

सरकार की इस योजना का लाभ अब आप अपने बच्चे के लिये भी ले सकते हैं। बच्चे के नाम से बैंक या पोस्ट ऑफिस में पीपीएफ अकाउंट खुलवाकर आप उसमें अपनी क्षमता के हिसाब से थोड़ा-थोड़ा पैसा जमा कर सकते हैं। इसमें 15 साल के लिए इसमें लॉक-इन-पीरियड रहता है। बच्चे के 18 साल के होने पर आप यह तय कर सकते हैं कि इस अकाउंट को आगे चालू रखना है या नहीं। इसमें साल भर में आप 1.5 लाख रुपए तक जमा कर सकते हैं। इसमें व्याज दर अच्छी है। कम से कम 7 से 8 फ्रीसदी व्याज तो मिल ही जाता है। साथ ही आपको इसमें निवेश से टैक्स बेनिफिट भी मिलता है।

#### म्यूच्यूअल फण्ड

बच्चों के लिए बेहतर रिटर्न पाने के लिए आप अच्छे म्यूच्यूअल फंड्स में भी निवेश कर सकते हैं। इसमें शेयर मार्केट की तुलना में रिस्क कम है खासतौर पर लार्ज-कैप म्यूच्यूअल फंड्स में निवेश करना बेहतर ऑप्शन है। स्टेट बैंक ने खास मैग्नम चिल्ड्रेंस बेनिफिट फंड की शुरुआत की है। इसमें 6 महीने में करीब 7.84 फीसदी, 1 साल में 4.59 फीसदी और 2 साल में लगभग 51.27 फीसदी का रिटर्न मिलता है। इसके अलावा आप आईसीआईसीआई प्रूडेंशियल चाइल्ड केयर, एचडीएफसी चिल्ड्रन गिफ्ट फंड, टाटा यंग सिटीजन फंड और यूटीआई चिल्ड्रेन्स करियर प्लान जैसे फंड्स में भी पैसा लगा सकते हैं।

#### नेशनल सेविंग्स स्कीम

नेशनल सेविंग्स सर्टिफिकेट (एनएससी) में 5 साल का लॉक इन पीरियड रहता है। इसमें रिटर्न काफी अच्छा है। साथ ही इस स्कीम पर आप 80सी के तहत टैक्स छूट भी क्लेम कर सकते हैं।

#### सुकन्या समृद्धि योजना

अगर आपकी बेटी है और उसकी उम्र 10 साल से कम है तो यह योजना आपके लिए सबसे बढ़िया निवेश का विकल्प है। इस स्कीम में निवेशक हर साल 1.5 लाख रुपये निवेश कर सकता है। इन 1.5 लाख रुपये पर आपको आयकर

की धारा 80C के तहत आपको टैक्स डिडक्शन भी मिलता है। यानी अगर आप पुरानी टैक्स व्यवस्था चुनी है तो आपको 1.5 लाख रुपये निवेश की गई राशि आपके इनकम मे से डिडक्ट होगी जिसपर आपको टैक्स नहीं देना होगा। यह योजना 21 साल के बाद मैच्यूर होती है।

तो, आप भी इन योजनाओं में निवेश करके अपने बच्चों की हायर स्टडीज के लिए निश्चित होकर बैठिए

**बच्चों की हायर स्टडीज के लिए बनाना है फण्ड तो इन योजनाओं में करें निवेश**







## स्टाइल के साथ कम्फर्ट तो उल्का गुप्ता के इन साड़ी लुक से लें आइडिया



टीवी सीरियल झाँसी की रानी और बनी चाउ होम डिलीवरी में लीड एक्ट्रेस का किरदार निभाने वाली उल्का गुप्ता इंस्टाग्राम पर एक्टिव रहती हैं. वो आए दिन अपनी तस्वीरें शेयर करते रहती हैं. आप गर्मियों में लाइट वेट साड़ी के लिए उनके साड़ी लुक से आइडिया ले सकती हैं.

उल्का इस प्रिंटेड लाइट वेट साड़ी में बहुत सुंदर नजर आ रही हैं. इसके साथ उन्होंने स्लीव्स ब्लाउज और हैवी मेकअप कैरी किया है. गर्मियों के लिए आप उनके इस साड़ी लुक से आइडिया ले सकती हैं.

येलो कलर की साड़ी के साथ उल्का ने सिल्वर कलर में स्ट्रेप स्लीव्स ब्लाउज डिजाइन वियर किया है. साथ ही लॉन्ग इयररिंग्स कैरी किए हैं. गर्मियों में कॉलेज या ऑफिस पार्टी के लिए उल्का के इस साड़ी लुक को ट्राई किया जा सकता है.

इस लाइट पिंक कलर की सिंपल साड़ी के साथ उल्का ने थ्रेड वर्क किया हुआ ब्लाउज पहना है. इसके साथ पर्ल नेकलेस और झुमकों से इस ट्रेडिशनल लुक को कंप्लीट किया है. ऑफिस या फिर घर के किसी फंक्शन के लिए आप उल्का के इस लुक के आइडिया ले सकती हैं.

इस प्रिंटेड साड़ी के बॉर्डर पर थ्रेड वर्क हो रखा है. साथ ही सिंपल ब्लाउज डिजाइन के साथ उल्का ने इसे वियर किया है. साथ में ऑक्सीडाइज ज्वेलरी कैरी की है. किसी पूजा या धार्मिक स्थल पर जाते समय आप उल्का के इस साड़ी लुक से आइडिया ले सकती हैं.

इस पिंक कलर की नेट की साड़ी में उल्का बहुत खूबसूरत नजर आ रही हैं. लाइट वेट ज्वेलरी और स्टायलिश हेयर स्टाइल से उन्होंने अपने इस ट्रेडिशनल लुक को कंप्लीट किया है.



# मां-बाप ने ये ही सिखाया है क्या ?

**बच्चों को नहीं सुनने पड़ेंगे ताने जब उन्हें सिखा देंगे ये 7 आदतें**

बच्चों के सबसे पहले टीचर्स उनके पैरेंट्स ही होते हैं। न सिर्फ बच्चों की सेहत का ख्याल रखना पैरेंट्स का काम होता है बल्कि उन्हें अच्छे संस्कार देना भी उनकी जिम्मेदारी ही बनती है। अगर आप ऐसा करने में नाकाम होते हैं और आपका बच्चा एक इंसान नहीं बन पाता है। ऐसे में लोग सबसे पहला ताना पैरेंट्स को ही मारते हैं- 'मां- बाप ने ये ही सिखाया है क्या ? ' इसलिए जरूरी है कि बच्चों को बचपन से ही कुछ आदतें सिखा दी जाएं, क्योंकि छोटी उम्र के बच्चे जल्दी सिखते हैं तो उन्हें 7 बातें जरूर सिखा दें।

## दखल न देना



बच्चे को दूसरों की बातें ध्यान से सुनना सिखाएं। बीच में टोकने की आदत से उसे बचाएं ताकि वो बड़ा होकर एक अच्छा सुनने और बोलने वाला बन सके। ऐसे में वो दूसरों की बातों का सम्मान करना सिखेगा।

## अच्छे शब्दों का इस्तेमाल

बच्चे के साथ खुद भी घर में सम्मानजनक तरीके से बात करें। बच्चा पैरेंट्स से ही सिखता है तो जब आप उन्हें 'आप' कहकर बात करेंगे तो वो भी इन्हीं शब्दों का इस्तेमाल करेगा।

उन्हें भी ये बताएं कि अगर उन्हें किसी भी बातों से सहमत न भी हों तो कैसे शांतिपूर्ण ढंग से अपनी बात रखी जा सकती है।



## अपनी बारी का इंतजार

बहुत से बच्चों की आदत होती है कि वो खेल के दौरान अपनी बारी को लेकर एक- दूसरे से भिड़ जाते हैं। अपने बच्चे को सिखाएं कि वो बातचीत, खेल या किसी भी एक्टिविटी में अपनी बारी का इंतजार करें और दूसरों को भी मौका दें।

## शेयरिंग करना

बच्चे को शेयर करना सिखाना बहुत जरूरी है। उन्हें खिलौने और खाने की चीजें शेयर करना सिखाएं। उन्हें दूसरों को अटेंशन देना भी सिखाएं।

## अपना काम खुद करना



ये आदत तो बच्चों को सिखानी बहुत जरूरी है। उन्हें बचपन से ही उनकी जिम्मेदारी का अहसास दिला दें। उन्हें अपने कमरे को साफ रखने को कहें। खाने के बाद टेबल साफ करना, अपने जूते और कपड़ों को सही जगह पर रखना जैसी चीजों की आदत डालें।

## परमिशन लेना

बच्चे को शुरू से ही ये बात सिखाएं कि वो बिना परमिशन दूसरों की चीजों को न लें। किसी के कमरे में जाने से पहले परमिशन लें।

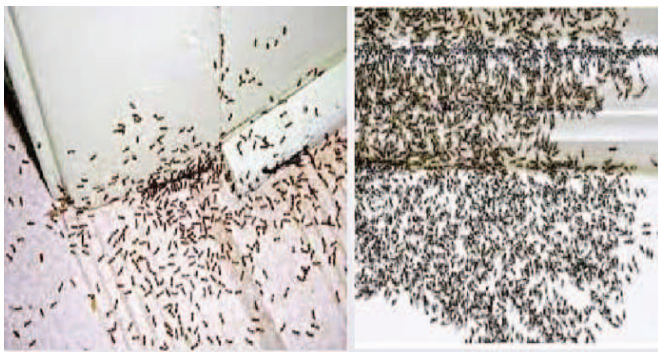
## हाइजीन रखना

बच्चे को साफ रहना सिखाएं न केवल शारीरिक रूप से बल्कि मानसिक रूप से भी। बच्चे को हाथ धोना, खांसते या छींकते वक्त रुमाल का इस्तेमाल करना, आसपास को साफ रखना सिखाएं।



# किचन में चींटियों ने कर दिया है हमला तो ये आसान ट्रिक्स से करें सफाया!

किचन में खाने-पीने की चीजों को देख चींटियां आ ही जाती हैं फिर चाहे आप खाने को कितना ही ध्यान से क्यों न रख लें। चींटियां मिठे से लेकर नमकीन तक किसी तरह की चीजों को नहीं छोड़ती। इन्हें भगाने के लिए अक्सर लोग बहुत से स्प्रे और प्रोडक्ट्स को अपनाते हैं लेकिन यह फिर भी कहीं न कहीं से घुस ही जाती हैं। ऐसे में आप घर में ही कुछ उपाय करने से चींटियों का हमेशा के लिए सफाया कर सकते हैं। हम आपको कुछ बेहद आसान और असरदार ट्रिक्स बताएंगे जिससे आपको बहुत मदद मिलेगी।



## हल्दी

इस तरह की चींटियों को भगाने के लिए हल्दी पाउडर का इस्तेमाल करें। हल्दी में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो चींटियों को दूर भगाने का काम करते हैं। जहां से चींटियां आ रही हैं उस जगह पर हल्दी पाउडर छिड़क दें।



## चींटी भगाने के लिए बोरेक्स पाउडर

इसके लिए 1 कप पानी में 1 चम्मच बोरेक्स पाउडर मिलाना है और इसमें 2 चम्मच चीनी मिला दें। अब एक कॉटन बॉल को पानी में भिगोकर प्लेट में रख दें। इस तरह सारी चींटियां प्लेट में आ जाएंगी और आप उन्हें आसानी से बाहर कर सकते हैं।

## साबुन का पानी

जहां भी चींटियां लगती हैं वहां साबुन और पानी से घोल से क्लीन कर दें। इसके लिए साबुन और पानी को मिलाकर पेस्ट बना लें और उसमें कोई कपड़ा भिगोकर उन जगहों को क्लीन कर लें जहां चींटियां आती हों। फूड कंटेनर और किचन काउंटर को इसी घोल वाले पानी से साफ कर लें।



## सिरका

एक स्प्रे बोतल में सिरका भर लें और उस जगह पर छिड़क दें जहां चींटियां आती हैं। इससे स्प्रे को आप हफ्ते में 1-2 बार मार दें इससे कई दूसरे कीड़े भी किचन से दूर रहेंगे।





**मार्केट में मिलने वाली आइसक्रीम में कई तरह के केमिकल मौजूद होते हैं. ऐसे में आप घर पर आसान तरीके से मैंगो, चॉकलेट और कॉफी आइसक्रीम बना सकते हैं. चलिए जानते हैं इन स्वादिष्ट आइसक्रीम को बनाने की विधि.**

गर्मियों के मौसम में आइसक्रीम खाना कई लोगों को पसंद होता है. खासकर के बच्चों को, वो रोजाना आइसक्रीम खाने की जिद करते हैं. ऐसे में बाजार में कई तरह के आइसक्रीम उपलब्ध

है. लेकिन इसे बनाने के लिए केमिकल का इस्तेमाल किया जाता है. ऐसे में रोजाना इसके सेवन से सेहत को नुकसान पहुंच सकता है. इसलिए आप बच्चों को बाजार वाली की जगह घर पर आइसक्रीम बनाकर खिला सकते हैं. इसे बनाने के लिए नेचुरल चीजों का इस्तेमाल किया जा सकता है और इसे घर पर बनाना भी काफी आसान है.

### कॉफी आइसक्रीम

इस स्वादिष्ट आइसक्रीम को बनाने के लिए एक पैन में दूध और चीनी डालकर उसे धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकने दें, बीच-बीच में इसमें करछी चलाते हैं. फिर इसे बंद कर ठंडा होने के लिए रख दें. अब दूध और चीनी के इस मिश्रण में कॉफी, व्हीड क्रीम डालें और इसे अच्छे से मिक्स करें. इस मिश्रण को एयरटाइट कंटेनर में डालें और फ्रीजन में कम से कम 4 घंटे के लिए या फिर रात भर के लिए जमने दें फिर चॉकलेट सिरप और ड्राई फ्रूट्स से सजाकर इसे सर्व करें.

### मैंगो आइसक्रीम

मैंगो आइसक्रीम बनाने के लिए एक पैन में दूध,

कॉन फ्लोर और 1/4 कर शक्कर डालकर इसे मिक्स करें और धीमी आंच पर पकने दें. 10 से 12 मिनट में इस मिश्रण को थोड़ा थिक होने के बाद ठंडा होने के लिए रख दें. अब दूसरे बाउल में 1 कप व्हिपिंग क्रीम को लें और दूध के इस मिश्रण को इसमें मिलाएं और अच्छे से मिक्स करें. अब आधा कम आम की प्यूरी को मिक्चर में मिक्स करने के बाद इसे इस मिश्रण में डाल दें. आप अपने

मुताबिक इसमें ऊपर से मैंगो क्यूब भी मिल सकते हैं. अब इस मिश्रण को फ्रीजर में जमने के लिए रख दें.

### चॉकलेट

### आइसक्रीम

इसे बनाने के लिए एक पैन में दूध, फ्रेश क्रीम और मिल्क पाउडर डालें और इसमें उबाल आने के लिए धीमी आंच पर 10 मिनट तक पकने दें. इसी बीच इसमें चीनी डालकर अच्छे



से मिक्स करें. 10 मिनट बाद गैस बंद कर दें और इस मिश्रण को ठंडा होने के लिए रख दें. जब दूध का टेक्सचर क्रीमी हो जाए तब इसमें चोको चिप्स और कोको पाउडर डालकर अच्छे से मिक्स करें.

अब इस मिश्रण को ठंडा होने दें. इसे किसी एयरटाइट कंटेनर या कुल्फी के मोल्ड में डालकर फ्रीजर में रखें.

# धरती पर स्वर्ग का मजा लेना है तो पहुँचें मसूरी की इन खास जगहों पर

'धरती पर जन्नत अगर कहीं है तो यहीं है' ये कहावत 'मसूरी' के लिए बिल्कुल सही है। क्योंकि जीते जी अगर आप भी स्वर्ग का मजा लेना चाहते हैं तो आज ही अपनी फेमली के साथ मसूरी का प्लान बना लें। जी हाँ, यह जगह इतनी खूबसूरत है की अगर आप गर्मियों के मौसम में आते हैं तो यहां के खूबसूरत नजारे आपका जरूर मन मोह लेंगे। ये हिल स्टेशन न सिर्फ फैमिली टूर के लिए बल्कि हनीमून कपल्स के लिए भी परफेक्ट ऑप्शन है। इसी के साथ अगर आप यहां जाने का सोच रहे हैं तो पहले जान लें मसूरी की ऐसी बेस्ट जगह जहां आप घूमने का भरपूर आनंद मिलेगा और आपका यहां आना सफल हो जाएगा।

## म्युनिसिपल गार्डन

विशाल बगीचों से घिरा हुआ, हरे लॉन, फव्वारे, झील, फूलों की 800 विभिन्न प्रजातियों के साथ ये हिल स्टेशन पर्यटकों के लिए एक सुंदर आकर्षण केंद्र है। यहां पाए जाने वाले चायना ट्री इसे और भी खूबसूरत बनाते हैं। इसके अलावा, आप यहां की झील में नौका विहार का आनंद ले सकते हैं।

## गन हिल पॉइंट

इस स्थान का नाम एक लुप्त ज्वालामुखी गन हिल के नाम पर रखा गया। गन हिल मसूरी का दूसरा सबसे ऊंचा हिल स्टेशन है यहां की ऊंचाई से हिमालय की ऊंची ऊंची बर्फीली चोटियों को सूरज की रोशनी में अलग रंगों को में देखा जा सकता है। यहां का परिदृश्य अत्यंत मनभावना होता है। खूबसूरत स्थान की जितनी तारीफ की जाए कम है इसके आसपास का परिवेश भी बेहद ही रोमांचक होता है।

## केम्प्टी फॉल्स

मसूरी आकर अगर केम्प्टी फॉल्स का मजा नहीं लिया तो क्या किया। जी हाँ, यहां के खूबसूरत झरने मसूरी आने वाले पर्यटकों के लिए सबसे लोकप्रिय स्थानों में से एक हैं। केम्प्टी फॉल्स में पानी 40 फीट की ऊंचाई से नीचे गिरता है और पांच धाराओं में विभाजित हो जाता है।

## लाल टिब्बा

लाल टिब्बा को लाल पहाड़ी भी कहा जाता है। ये मसूरी का सबसे ऊंचा पॉइंट माना जाता है। ऑल इंडिया रेडियो और दूरदर्शन के सभी प्रसारण स्टेशन यहां स्थित हैं। भारतीय सेना तैनात होने की वजह से यहां जाना प्रतिबंधित है। आप टेलीस्कोप के माध्यम से लाल टिब्बा के मनोरम दृश्य का आनंद ले सकते हैं।



## धनोली

मसूरी से लगभग 55-60 किलोमीटर की दूरी पर धनोली है। दो घंटे का सफर तय करके आप धनोली पहुंच जाएंगे। रास्ते में आपको कई व्यू पॉइंट मिलेंगे, जहां दोस्तों, पार्टनर या बच्चों के साथ फोटो क्लिक करा सकते हैं। रास्ते में सुंदर कैफे हैं, जहां लजीज स्नैक्स का लुत्फ उठा सकते हैं। धनोली एडवेंचर एक्टिविटी और स्पोर्ट्स के लिए मशहूर है। इसके अलावा धनोली में इको पार्क है, जिसका टिकट 50 रुपये का है।

## क्लाउड्स एंड

लाउड्स एंड ओक और देवदार के जंगल से घिरा हुआ है। क्लाउड्स एंड मसूरी के मुख्य शहर से लगभग 7 किलोमीटर की दूरी पर है। ये पहाड़ियों और आरामदेह वातावरण के सुंदर दृश्यों के लिए जाना जाता है। क्लाउड्स एंड पर, 1838 में कुछ अंग्रेजों द्वारा निर्मित एक हेरिटेज बिल्डिंग भी है जो एक टूरिस्ट अट्रैक्शन है।

## माल रोड

शाम के वक्त आप मसूरी माल रोड घूमने निकल सकते हैं। खाने पीने से लेकर खरीदारी करने के लिए मसूरी माल रोड पर आपको हर चीज मिलेगी। गरमा गरम भुने भुट्टे का स्वाद ले सकते हैं। उबले मसाला चने के स्टॉल भी थोड़ी थोड़ी दूर पर सजे हैं। बेहद शानदार इंटिरियर वाले छोटे बड़े कैफे भी देखने को मिलेंगे।

## जॉर्ज एवरेस्ट पीक

जॉर्ज एवरेस्ट पीक एक बहुत ही खास जगह है। ये स्थान बर्फ से ढकी हिमालय की चोटियों के लुभावने दृश्य और दून घाटी के खूबसूरत दृश्य प्रस्तुत करता है। अपनी यात्रा का अधिकतम लाभ उठाएं और मसूरी कैफे में परोसे जाने वाले प्रसिद्ध तिब्बती भोजन का स्वाद लेना न भूलें।

# प्रीमैच्योर डिलीवरी से बचने के लिए इन उपायों को करें फॉलो



प्रीमैच्योर डिलीवरी में मां और बच्चे दोनों के स्वास्थ्य को बड़ा खतरा होता है। न सिर्फ जन्म के समय बल्कि जन्म के बाद भी बच्चों की खास देखभाल की जाती है। प्रीमैच्योर डिलीवरी होने के कई कारण होते हैं, लेकिन अगर हम कुछ चीजों का अच्छी तरह से ध्यान रखें तो इससे बचा भी जा सकता है, जिसके बारे में आज हम आपको बताने वाले हैं।

## अत्यधिक पानी पीना चाहिए

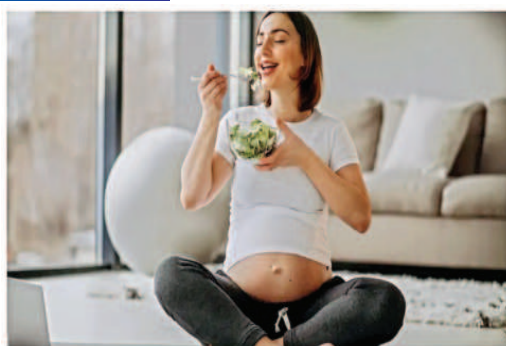
प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को जब भी प्यास लगती है, तो उन्हें खूब सारा पानी एक साथ पीना चाहिए। ऐसे समय में आपको आलस बिल्कुल नहीं करना चाहिए। कई बार सर्दियों के मौसम में महिलाएं पानी पीने से कतराती हैं, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि अगर आप गर्भावस्था में हैं, तो आपको पानी पीना ही है।

## थोड़ी-थोड़ी देर में भोजन करें

गर्भावस्था में महिलाओं को पौष्टिक आहार लेना चाहिए, लेकिन उससे भी ज्यादा जरूरी है कि आप एक ही समय पर भोजन करें और बीच-बीच में जब भी भूख लगे तो कुछ ना कुछ खाते रहना चाहिए। वैसे प्रेगनेंसी फलों को बहुत फायदेमंद माना जाता है, परंतु गर्भावस्था के दौरान पपीता इत्यादि खाने से बचें, क्योंकि इसमें रसायन होता है जो ब्लीडिंग शुरू कर सकता है।

## भारी वजन उठाने से बचें

प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं को भारी वजन उठाने से



बिल्कुल बचना चाहिए, क्योंकि ज्यादा भार उठाने से नाल पर जोर पड़ता है, जिससे गर्भपात होने का भी डर बना रहता है। इसके साथ ही कई बार महिलाओं को समय से पहले ही बच्चा हो जाता है।

## एक्सरसाइज करें

गर्भावस्था के दौरान महिला को हल्के-फुल्के व्यायाम करते रहना चाहिए

और रोजाना खाना खाने के बाद वॉक करना चाहिए। आप इस समय योगा व व्यायाम के बारे में अपने डॉक्टर से सलाह लें। गर्भवती महिला के लिए जो सभी सही व्यायाम है वह आपको करने चाहिए।

## पेशाब न रोकें

गर्भवती महिलाओं को कभी भी पेशाब रोकने की गलती नहीं करनी चाहिए, क्योंकि ऐसा करने से सीधा असर उनके यूट्रस पर पड़ता है, जिससे प्रीमैच्योर डिलीवरी होने का खतरा अत्यधिक बढ़ जाता है।

## दवाइयों से बचें

गर्भावस्था के दौरान आपको अपने आप से कोई दवाई नहीं लेनी चाहिए। अगर आपको कोई तकलीफ हो रही है जैसे कि सर दर्द, पेट में दर्द या कुछ और तो आपको अपने डॉक्टर से संपर्क करके ही दवाई लेनी चाहिए। अगर आपको गर्भावस्था के दौरान मसूड़ों की समस्या है तो इसे अनदेखा न करें।

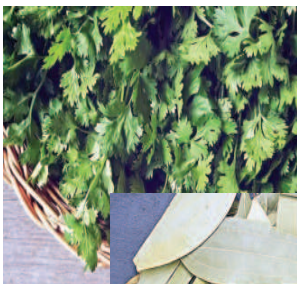
## तनाव से बनाएं दूरी

गर्भावस्था के दौरान महिला को तनाव और चिंता से दूर रहने की सलाह दी जाती है। इसलिए अगर आपको किसी बात की चिंता परेशान कर रही है तो आप उसके लिए अपने किसी भरोसेमंद व्यक्ति या डॉक्टर से सलाह करें। इसके अलावा आप अपने आस-पास खुशनुमा माहौल बनाने का प्रयास करें। आप गाने या मूवी देखकर अपना मूड ठीक कर सकती हैं।



## 3 चमत्कारी पत्ते यूरिक एसिड को करेंगे एकदम गायब सुबह खाली पेट चबा लें

यूरिक एसिड और गठिया रोग आजकल एक आम समस्या बन गए हैं जो लोगों को जोड़ों के दर्द और अन्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यह समस्या खासकर खान-पान और जीवनशैली की गलतियों के कारण होती है। यूरिक एसिड को नियंत्रित करने के लिए कुछ प्राकृतिक उपाय हो सकते हैं, जो यूरिक एसिड को कम करके गठिया रोग से छुटकारा दिलाने में मदद कर सकते हैं। हाई यूरिक एसिड गठिया रोग का मुख्य कारण होता है, जो शरीर के विभिन्न अंगों के साथ-साथ किडनी से लेकर लिवर तक के लिए भी खतरनाक हो सकता है। किडनी शरीर में बढ़ रहे यूरिक एसिड को सही से फिल्टर नहीं कर पाती, जिससे ये खून में समाहित हो जाते हैं और जोड़ों के बीच जम जाते हैं। इसके बढ़ने से हड्डियों, जोड़ों और टिशू का नुकसान हो सकता है। इसलिए, यह अत्यंत महत्वपूर्ण है कि हम इस समस्या को समय रहते नियंत्रित करें और इसके उपचार की दिशा में कदम उठाएं।



के के साथ-साथ फाइबर, आयरन, मैंगनीज, कैल्शियम, पोटैशियम, थायमिन, फॉस्फोरस, नियासिन जैसे मिनरल्स भी होते हैं, जो यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसलिए, रोजाना धनिया के पत्ते का सेवन करना यूरिक एसिड की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है।

### यूरिक एसिड को कम करता है तेज पत्ता

तेज पत्ता, एक प्रमुख मसाला जो हर भारतीय रसोईघर में उपयोग किया जाता है, न केवल खाने का स्वाद बढ़ाता है बल्कि यह स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हो सकता है। इसमें विटामिन सी, विटामिन ए, और फोलिक एसिड होता है, जो शरीर के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। यूरिक एसिड की अधिकता को कम करने में तेज पत्ता माना जाता है, जिसमें यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक तत्व होते हैं। इसलिए,



यदि आपको हाई यूरिक एसिड की समस्या है, तो तेज पत्ते का सेवन आपके लिए उपयोगी साबित हो सकता है। यहाँ एक सरल तेज पत्ते का उपयोग करने का तरीका दिया गया है, जो आपकी स्वास्थ्य

संबंधी समस्याओं को दूर करने में सहायक हो सकता है।

### पान के पत्ते कम करेंगे एसिड लेवल

पान के पत्ते, जिन्हें आमतौर पर मुखवास के रूप में उपयोग किया जाता है, न केवल मुँह की बदबू को दूर करने में मददगार होते हैं, बल्कि यह सेहत के लिए भी लाभदायक हो सकते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, पान के पत्तों के अर्क का सेवन करने से यूरिक एसिड के स्तर में कमी आई होती है। इसके अलावा, पान के पत्तों में मौजूद गुणकारी तत्व भी शरीर के लिए फायदेमंद होते हैं। हालांकि, यह ध्यान देने योग्य है कि किसी भी तरह के तंबाकू का सेवन न करें, क्योंकि यह सेहत के लिए हानिकारक हो सकता है। इसलिए, पान के पत्तों का सेवन सतत रूप से करने से समय-समय पर यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित किया जा सकता है।  
डिस्कलेमर: इस लेख में दी गई जानकारी का उद्देश्य केवल रोगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना है। यह किसी क्वालीफाइड मेडिकल ऑपिनियन का विकल्प नहीं है। इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है कि वह कोई भी दवा, उपचार या नुस्खे को अपनी मर्जी से ना आजमाएं बल्कि इस बारे में उस चिकित्सा पेशी से संबंधित एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

### यूरिक एसिड की अधिकता गठिया और हार्ट डिजीज जैसी गंभीर समस्याओं का भी कारण बन सकती है

यूरिक एसिड की अधिकता न केवल गठिया, बल्कि हार्ट डिजीज जैसी गंभीर समस्याओं का भी कारण बन सकती है। यह तकनीकी रूप से कहा जा सकता है कि यूरिक एसिड खून में प्यूरिन नामक रसायनों को तोड़ने से बनता है। इसके अतिरिक्त, प्यूरिन से भरपूर आहार और पेय पदार्थ भी यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ा सकते हैं। इसलिए, यदि आपके शरीर में यूरिक एसिड का स्तर बढ़ रहा है या आप गठिया के दर्द से पीड़ित हैं, तो तीन पत्तियों का सेवन आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

### यूरिक एसिड की समस्याओं के लिए रामबाण है धनिया

धनिया, जिसे आमतौर पर खाने में मसाले के रूप में उपयोग किया जाता है, न केवल खाने का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि इसमें छिपी सेहत के लिए कई गुण भी होते हैं। यह एक प्राकृतिक उपचार के रूप में भी माना जाता है, खासकर यूरिक एसिड की समस्याओं के लिए। यूरिक एसिड का स्तर कम करने में धनिया के पत्तों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। धनिया में मौजूद विटामिन सी और

# क्यों बढ़ती है फूड पॉइजनिंग की समस्या ? जाने लक्षण और बचाव के तरीके

फूड पॉइजनिंग एक ऐसी समस्या है जो आमतौर पर वायरस, पैरासाइट्स या बैक्टीरिया से दूषित खाने की चीजों के कारण होती है। कई बार तो हानिकारक रसायन फूड भी पॉइजनिंग का कारण बन सकते हैं। कई बार इसके लक्षण जल्दी ही ठीक हो जाते हैं तो कई बार लंबे समय के लिए ये परेशानी बढ़ जाती है। ऐसे में लोगों को पेट में दर्द और ऐंठन, दस्त या उल्टी जैसी दिक्कतों को झेलना पड़ सकता है।



देखा गया है की फूड पॉइजन की समस्या ज्यादातर गर्मियों के मौसम में बढ़ती है। दरअसल, गर्मियों के मौसम में बाहर का खाना शरीर के अंदर और अधिक गर्मी बढ़ा देता है जिसके कारण फूड पॉइजन की समस्या बढ़ जाती है। इसका सही समय पर इलाज होना बहुत जरूरी होता है क्योंकि इस परेशानी के बढ़ने पर आपको बेहद तकलीफ का सामना करना पड़ सकता है। सही समय पर इलाज तब संभव होगा जब आपको इससे होने वाले लक्षणों की जानकारी होगी। हम आपको आज इन्हीं लक्षणों और बचने के तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं जो समय रहते आपको इस वायरस से बचाने का काम करेंगे।

## लक्षण और कारण

### बेचैनी

पेट में दर्द होना और ऐसा महसूस होना कि आपको उल्टी हो सकती है।

### उल्टी

आपने जे खाया है उसको बाहर निकालने के लिए आपको उल्टी करने का मन हो सकता है।

### दस्त

बार-बार, पानी जैसा मल त्याग होता है। इसमें आपको



बार बार मल त्यागने की जरूरत हो सकती है।

### पेट में दर्द और ऐंठन

आपके पेट में तेज या हल्का दर्द हो सकता है।

### बुखार

शरीर का तापमान बढ़ सकता है, जो अक्सर बैक्टीरिया के कारण होने वाले फूड पॉइजनिंग के साथ होता है।

### कमजोरी और थकान

थका हुआ और सुस्त महसूस कर सकते हैं, जिसकी वजह से आपको कई काम करने में परेशानी हो सकती है।

### भूख न लगना

भूख न लगना या खाने की इच्छा कम होना।

### कैसे ठीक करें-

#### हाइड्रेटेड रहें

उल्टी और दस्त से तरल पदार्थ की कमी के कारण डिहाइड्रेशन फूड पॉइजनिंग की एक आम जटिलता है। बहुत सारा पानी, इलेक्ट्रोलाइट घोल या स्पोर्ट्स ड्रिंक पीकर खोए हुए तरल पदार्थों की पूरा करने की कोशिश करें।

#### आराम करें

भरपूर आराम करके अपने शरीर को आराम करने और ठीक होने दें। झपकी लेना और पर्याप्त नींद लेना आपके शरीर को संक्रमण से अधिक प्रभावी ढंग से लड़ने में मदद कर सकता है।

#### प्रोबायोटिक्स का सेवन करें

दही, केफिर, सौकरकूट या किमची जैसे प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन या प्रोबायोटिक सप्लीमेंट्स लेने से फूड पॉइजनिंग के लक्षणों को कम करने और ठीक होने की प्रक्रिया में सहायता मिल सकती है।

# वृहद परिवार भी आपका ही परिवार है

## इनके लिए समय निकालें और रिश्तों को मजबूत बनाएं

आज परिवार का मतलब है तो माता-पिता और बच्चा या दो बच्चे। परंतु वृहद परिवार में चाचा-चाची, मामा-मामी और उनके बच्चे भी आपका ही परिवार हैं। उनसे शायद आप कई सालों से नहीं मिले होंगे और खास अवसरों पर ही फोन पर बात होती होगी। मिलना कम हो, तो बात भी घट जाती है और जिनको देखे सालों बीत जाएं, उनसे रिश्ते औपचारिक होते चले जाते हैं। बरसों बाद कभी मिलें भी, तो संवाद के सिरे पकड़ में ही नहीं आते, अपनापन तो दूर की बात। ऐसे में निबाह का इत्मीनान कहां से आएगा। सारा मुद्दा परिवार से मिलते रहने और एक-दूसरे से जुड़े रहने का है। अब तो बहुत से परिवारों में एक ही बच्चा है। अकेला होने के कारण वह रिश्ते समझता ही नहीं। इसके कई मानसिक, सामाजिक और व्यक्तित्व संबंधी दुष्परिणाम नजर आने लगे हैं। तब और भी ज़रूरी हो जाता है कि वह अपने ममेरे, चचेरे, रिश्तों से जुड़ाव और आत्मीयता महसूस करे।

### ... लेकिन रिश्तों में दूरियां क्यों हैं?

ज्यादातर माता-पिता खुद ही अपने काम और व्यस्त जिंदगी में इतने उलझे रहते हैं कि वे अपने रिश्तेदारों से मिलने का वक़्त नहीं निकाल पाते। अगर रिश्तेदार अपने शहर व घर बुलाते हैं और बच्चे जाने के लिए मान भी जाते हैं तो बड़े व्यस्तता का हवाला लेकर जाने से मना कर देते हैं। कई बार बड़ों के बीच का मनमुटाव दूरी का कारण बन जाता है।

यह भी देखा गया है कि बच्चों की पढ़ाई को लेकर अभिभावक उन्हें परिवार से दूर कर देते हैं। अगर रिश्तेदारों के यहां जाना है तो बच्चे को पढ़ाई या परीक्षा का हवाला देकर यह कह देते हैं कि तुम रहने दो, हम चले जाएंगे। घर पर चाचा या मामा का परिवार आया है तो अभिभावक परिचय कराकर बच्चे को दूसरे कमरे में पढ़ने के लिए भेज देते हैं।

### बच्चों का परिवार अलग बन गया है

बच्चे या किशोर अपने दोस्तों के साथ अधिक समय बिताते हैं इसलिए उनके लिए वही सगे बन जाते हैं। सारी समस्या उनसे कहते हैं। उन्हें महसूस ही नहीं होता कि किसी और शहर या राज्य में उनके भाई-बहन भी हैं जो उनका परिवार हैं। कुछ किशोरों को यह भी लगता है कि उनके रिश्तेदार हमउम्र लोग ही उनको समझ पाते हैं, और परिवार के सभी बड़े-बूढ़े उनसे बहुत अलग हैं।

कई बार माता-पिता अपने बच्चों को यह भी नहीं बताते कि उनके किन शहरों में कौन-कौन रिश्तेदार हैं या उनसे क्या रिश्ता है। ऐसे में बच्चे बड़े होकर भी अपने रिश्तेदारों से दूर ही रहते हैं। जिनसे रक्तसंबंध है या पारिवारिक रिश्ते हैं, उनके साथ होने से जो सुरक्षा व अपनापन मिलता है, वो कहीं और संभव नहीं है।

### कोशिश करें फिर एक होने की

परिवार ही हमें मजबूती और सहारा देता है। खुद को अपनों से



जोड़ने के साथ-साथ बच्चों को भी रिश्तेदारों से रिश्ता निभाने के लिए प्रेरित करें।

मिलते-जुलते रहें... साल में कम से कम एक बार पूरा परिवार मिलने की योजना बना सकता है। इसमें दादा-दादी और नाना-नानी के साथ-साथ चाचा-चाची, मामा-मामी, बुआ-फूफा, मौसा-मासी और उनका परिवार, सब होने चाहिए।

घूमने जाएं... छुट्टियों में घूमने जा सकते हैं। जगह का चुनाव ऐसा होना चाहिए जिसका खर्च सबके बजट में रहे और सबकी रजामंदी हो। इस योजना की जिम्मेदारी घर के बड़े बच्चों को दी जा सकती है जिससे वे एक-दूसरे के संपर्क में रहेंगे।

अगर-मगर की जगह नहीं... इसे नियम की तरह लागू करें। हर परिवार को नियत कार्यक्रम में आना ही होगा। जब भाई-बहन अक्सर मिलते रहते हैं, तो एक-दूसरे को ही नहीं, परिवार के मूल्यों को भी समझते हैं। उनमें स्वीकार्यता का भाव आता है। 'मेरे लिए भाई है, बहन है' इसका अहसास सुरक्षा देता है। भावनात्मक आधार मजबूत हो, तो हालात का कोई भी तूफान परिवार का कुछ नहीं बिगाड़ सकता।

कुछ शर्तें भी हैं...

जब बच्चे लंबे वक़्त के बाद परिवार से मिल रहे हों तो बड़े उनकी पढ़ाई या नौकरी को लेकर सवाल ना करें। रंग-रूप पर भी मज़ाक ना करें।

बड़े पहले ही नियम तय कर दें कि बच्चे जब आपस में मिलेंगे तो मोबाइल या लैपटॉप दूर रखेंगे।

पुरानी बातों या मुद्दों को लेकर बातचीत करने या ग़लती निकालने से बचें।

बच्चों के छोटे-मोटे झगड़ों में बड़े नहीं उलझेंगे और ना इनसे मनमुटाव होने देंगे। अपने बच्चों का पक्ष लेने के बजाय उन्हें एक-दूसरे से सुलह करने के लिए कहें।



# गर्मी तो पशुओं को भी लगती है

## चिड़ियों की तरह बेजुबानों का भी रखें खयाल, हम किस तरह उनकी मदद कर सकते हैं

लगातार बढ़ रही गर्मी के चलते न सिर्फ हम परेशान हो जाते हैं, बल्कि हमारे घर में और आस-पास रहने वाले पशुओं पर भी इसका काफी असर पड़ता है। उन्हें इस गर्मी से लड़ने के लिए आपके साथ की ज़रूरत है। इस साथ को निभाने के लिए जानिए कि कैसे आपको उनका ध्यान रखना है और कुछ ज़रूरी सावधानियाँ भी हैं जिनका खयाल भी रखना है।

घर में मौजूद पालतू का रखें खयाल पालतू को नहलाने के लिए बाथटब का इस्तेमाल करें। इससे वह अधिक समय तक पानी में रह जाएगा जिससे उसे ठंडक मिलेगी।

पालतू को बालों के चलते अधिक गर्मी लगती है जिससे संक्रमण होने का खतरा रहता है। इसलिए पालतू को हफ्ते में तीन-चार बार ज़रूर नहलाएं। नहलाते समय उसके लिए ख़ास बने शैंपू का इस्तेमाल भी करें।

अगर पालतू के बाल लंबे हैं तो उन्हें समय पर कटवाएं। कुछ नस्ल में सनबर्न भी हो सकता है इसलिए पशु के लिए ख़ास बना सनस्क्रीन भी लगा सकते हैं।

पालतू को खाने के लिए ठंडी चीज़ें दें, जैसे- तरबूज, खीरा या फिर बर्फ भी दे सकते हैं। इसके अलावा पीने के लिए ठंडा पानी भी ज़रूर रखें। पानी रखे-रखे गर्म हो सकता है, इसलिए समय-समय पर पानी बदलते रहें। पानी में बर्फ भी डाल सकते हैं।

नारियल पानी में इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं जो उसके शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद करते हैं। इसलिए उसे थोड़ा नारियल पानी पिला सकते हैं।

पालतू के लिए अलग से आइसक्रीम आती है, चाहें तो आप उसे उसका सेवन करा सकते हैं।

आस-पास के पशुओं का रखें खयाल



सड़क पर रहने वाले पशुओं के लिए पीने के पानी की व्यवस्था करें।

साथ में सीमेंट के एक बड़े पत्र में पानी भरकर रख सकते हैं ताकि गर्मी लगने पर श्वान या बिल्ली उसमें बैठकर

ठंडक ले सके।

श्वानों और बिल्लियों को खाने में दही या छाछ भी दे सकते हैं, क्योंकि इसमें प्रोबायोटिक्स होते हैं जो पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। गर्मी में ये उनके पेट के लिए अच्छा होता है और इससे उन्हें गर्मी से भी राहत मिलेगी।

**सावधानी भी बरतें**

कई बार घर के बाहर रह रहे श्वान या बिल्ली गर्मी से बचने के लिए आपकी गाड़ी के नीचे बैठ जाते हैं। इसलिए गाड़ी में बैठने से पहले एक बार नीचे देख लें।

आप अपने घर के आसपास कुछ छाया की व्यवस्था कर सकते हैं। गर्मी से बचने के लिए पशु इसके नीचे बैठ सकते हैं। छाया के साथ-साथ ज़मीन पर कुछ बिछा भी दें ताकि बैठने पर गर्म ज़मीन उन्हें चुभे नहीं। पालतू को सैर पर तब लेकर जाएं जब वातावरण ठंडा हो। इसके लिए सुबह और शाम का समय सही होगा।



**अगर किसी व्यक्ति के विचार बहुत अच्छे हैं तो वह सभी को अच्छा लगेगा, दूसरी ओर जिस व्यक्ति के विचार अच्छे नहीं हैं तो उसे कोई पसंद नहीं करता है।**



# ईंट उठाने वाले तीन लोगों की कहानी

किताबों से जानिए, काम के बारे में आपकी जो सोच है, उससे आपके बारे में बहुत कुछ कैसे पता चल जाता है ?

## काम के प्रति आपका नजरिया बदलना चाहिए

काम के संदर्भ में ईंटें उठाने वाले तीन लोगों की एक कहानी है। जब यह सवाल पूछा गया कि तुम क्या कर रहे हो? तो पहले ने कहा ईंट जमा रहा हूँ। दूसरे ने कहा 500 रुपए घंटा कमा रहा हूँ। तीसरे ने कहा दुनिया की सबसे महान इमारत बना रहा हूँ। पहले दो अपने काम का सम्मान नहीं करते थे। लेकिन तीसरा आगे बढ़ा होगा क्योंकि वह ऊंचा सोचता था। काम के बारे में आपकी क्या सोच है, उससे आपके बारे में बहुत कुछ पता चलता है।

## लोगों की ईमानदारी से तारीफ कर सकते हैं

हर व्यक्ति सुनना चाहता है कि वो अच्छा दिख रहा है। लोग कपड़े खरीदते हैं, बाल सेट करवाते हैं, वजन कम करते हैं, व्यायाम करते हैं क्योंकि वे अपने बारे में बेहतर महसूस करना चाहते हैं। बेहतर दिखने में किए गए निवेश के बदले लोग चाहते हैं कि आप उनकी ईमानदारी तारीफ करें। जो खुद को आकर्षक बनाने के लिए प्रयास कर रहे हैं, उनकी तरफ ध्यान

दें। उनकी तारीफ करें। इससे वे खुद पर गर्व महसूस करेंगे।

## जीत के लिए नहीं, प्रयास के लिए प्रशंसा करें

किसी भी तरह के काम में असफलता सामान्य बात है। राजनीतिक पद के लिए लड़ने वाले अधिकांश उम्मीदवार हार जाते हैं। नौकरी के लिए आवेदन करने वाले अधिकांश लोग ना सुनते हैं। किसी प्रतियोगिता में शामिल होने वाले अधिकांश लोग नहीं जीत पाते। प्रयास के लिए सराहना करनी चाहिए। तारीफ उस को मिलनी चाहिए, जो मैदान में संघर्ष करता है, जिसका चेहरा धूल और पसीने से लथपथ होता है, जो बहादुरी से प्रयास करता है।

## जो आपको प्रोत्साहित करें, उनके साथ रहें

यदि आप असफल लोगों से बात करेंगे, तो पाएंगे अधिकतर इसलिए असफल हुए कि उन्हें कभी कोई प्रेरक और उत्साहवर्धक माहौल नहीं मिला। उनकी महत्वाकांक्षा कभी प्रेरित नहीं हुई। आप जीवन में जो भी करें, अपनी महत्वाकांक्षा को प्रेरित करने वाले माहौल में रहते हुए करें। माहौल ऐसा होना चाहिए, जो आपको आत्म-विकास के लिए प्रेरित करे। उन लोगों के करीब रहें, जो आपको आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करें।

# गर्मी में बेहद खास है ये आम लस्सी !

सामग्री:

2 पके आम 1/4 कप चीनी 1/2 कप दही 1 कप दूध 1/4 छोटा चम्मच केसर 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर मुट्ठी भर चिया सीड्स कुछ बर्फ के टुकड़े बनाने की विधि:

- सबसे पहले आमों को स्लाइस में काट कर उनके छिलके हटा दीजिए। अब आम के इन टुकड़ों को ग्राइंडर में डाल दीजिए।
- आम के टुकड़ों के साथ ग्राइंडर में 1/4 कप चीनी, 1/2 कप दही और 1 कप दूध डालें। चीनी की मिठास पके आमों की प्राकृतिक मिठास को बढ़ाती है, जबकि दही और दूध लस्सी में क्रीमीनेस बढ़ाते हैं।
- लस्सी को और अधिक ताजा और ठंडा बनाने के लिए ग्राइंडर में बर्फ के कुछ टुकड़े मिलाएं। इससे गर्म दिनों में लस्सी का स्वाद और भी अधिक



आनंददायक हो जाता है।

- अब इसे प्राकृतिक रंग देते हैं। इसके लिए इस मिश्रण में थोड़ा-सा (1/4 छोटा चम्मच) केसर मिलाएं। केसर न केवल स्वाद बढ़ाता है, बल्कि लस्सी को एक सुनहरा रंग भी प्रदान करता है।
- स्वाद को और बढ़ाने के लिए ग्राइंडर में 1/4 छोटा चम्मच इलायची पाउडर छिड़कें। इलायची के अनूठे स्वाद और सुगंध से लस्सी में एक अलग ट्विस्ट

आ जाता है।

- अब सभी सामग्रियों को ग्राइंडर में तब तक मिलाएं, जब तक कि आपको एक चिकना और मलाईदार टेक्स्चर प्राप्त नहीं हो जाता। बस तैयार है आम की लस्सी।
- इस आम की लस्सी को सर्विंग गिलास में डालें। यह लस्सी पिए जाने के लिए तैयार है। इसे ऐसे भी परोसा जा सकता है। लेकिन इसे अतिरिक्त पोषण प्रदान करने के लिए इसमें ऊपर से थोड़े-से चिया सीड्स डाल सकते हैं।
- चिया सीड्स फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड और विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इससे लस्सी न केवल अधिक सेहतमंद बनती है, बल्कि लस्सी पीने वालों को शानदार क्रंची एक्सपीरियंस भी मिलेगा।

# बौद्ध कला: दो हजार साल पुराना

## इतिहास चार चरणों में हुआ था विकास और बदलाव



बौद्ध धर्म की उत्पत्ति करीब 2,500 वर्ष पहले भारत में हुई थी। तब से आज तक एशिया भर में उसके कई संप्रदाय उभरे हैं। आइए देखें कि बुद्ध को सदियों से विभिन्न संप्रदायों की कला में कैसे दर्शाया गया है। बौद्ध कला का इतिहास 2,000 वर्ष पुराना है। बौद्ध विचार के विकास के साथ बौद्ध कला भी बदलती गई। प्रारंभिक बौद्ध कला में बुद्ध की प्रतिमा नहीं दिखाई गई। वास्तव में उनकी उपस्थिति उनकी अनुपस्थिति से दिखाई गई। पगड़ी, कोई पेड़ या पदचिह्न जैसे प्रतीक देखकर लोग समझते थे कि बुद्ध को दर्शाया जा रहा था। तपस्या करके निर्वाण प्राप्त करने से कोई महान व्यक्ति अपनी शारीरिक पहचान मिटा देता है। इसलिए बौद्ध धर्म की शुरुआत में यह मान्यता थी कि ऐसे व्यक्ति का कला में निरूपण नहीं किया जाना चाहिए। बौद्ध धर्म के दूसरे चरण में यह विचार बदल गया।

अब बुद्ध को कपड़े से ढंके एक संन्यासी के रूप में दिखाया जाने लगा। उन्हें आसीन, खड़े हुए या लेटे हुए दिखाया गया। अब उनके केश सिर के ऊपर एक चोटी में बंधे हुए दिखाए जाने लगे। लेकिन विभिन्न वृत्तांतों के अनुसार उन्होंने अपना सिर मुंडवाया था। लोग मुंडवाया हुआ सिर अशुभ मानते थे। इसलिए कलाकार और कारीगर बुद्ध के सिर पर चोटी बनाने लगे। दक्षिण-

एशियाई कला में 'उष्णीष' नामक इस चोटी को ज्वाला का रूप दिया गया। कुछ लोगों का मानना है कि उष्णीष बुद्ध की उच्च बुद्धि का संकेतक है। इन प्रतिमाओं में बुद्ध के अतिमानवीय होने को लंबे कानों, भुजाओं और उंगलियों के माध्यम से दिखाया गया। उनके हाथ भी अभय मुद्रा, भूमिस्पर्श मुद्रा और ज्ञान मुद्रा जैसी कई मुद्राओं में दिखाए गए। लगभग इसी समय जातक कथाएं चित्रित की जाने लगीं। इन कथाओं में बुद्ध के पूर्व जन्मों को वर्णित किया गया था। अपने पूर्व जन्मों में बुद्ध विभिन्न प्राणी या पौधे रहे थे। इन चित्रों ने यही दिखाया। ये चित्र बुद्ध के अंतिम जीवन के दृश्यों के साथ दिखाए जाने लगे, जैसे अपनी मां के शरीर से जन्म लेते हुए, जन्म के तुरंत बाद चलते हुए, घोड़े पर सवार होकर महल से बाहर जाते हुए, मृत्यु और क्षय देखते हुए, सुजाता के हाथों खाना खाते हुए, सारनाथ में पहला प्रवचन देते हुए इत्यादि। तीसरे चरण में बुद्ध का आकार अचानक से विशाल बन गया।

ये प्रतिमाएं रेशम मार्ग पर मिलती हैं। अफगानिस्तान के बामियान में बुद्ध की विश्व प्रसिद्ध प्रतिमाओं को दुर्भाग्यवश 2001 में नष्ट कर दिया गया। इस चरण में बौद्ध धर्म में कई सिर और कई हाथों वाली प्रतिमाएं भी बनाई गईं। ये बोधिसत्त्व अर्थात् रक्षक हैं। कई प्रकार के बुद्धों का वर्णन किया गया, जैसे कमल के फूल से उभरते हुए बुद्ध, अपने हाथ में कमल का फूल पकड़े पद्मपाणि या वज्र पकड़े वज्रपाणि। वज्रपाणि और पद्मपाणि को द्वारपाल के रूप में तथा यक्ष और यक्षियों को उनकी आराधना करते हुए दिखाया गया। वज्रपाणि और पद्मपाणि के दो बहुत प्रसिद्ध चित्र महाराष्ट्र में अजंता की गुफाओं में हैं।

ये छवि या मूर्तियां महायान बौद्ध धर्म से हैं। यह संप्रदाय मानता है कि सृष्टि में कई बुद्ध होते हैं और बुद्ध की आराधना कर उनसे मदद मांगना बुद्ध के मार्ग पर चलने से अधिक महत्वपूर्ण है। यह चरण चीन और जापान में बहुत प्रसिद्ध हुआ। बौद्ध कला के चौथे चरण में बुद्ध को हाथ में घंटा और वज्र पकड़े हुए दिखाया गया। इन चित्रों में बुद्ध कभी-कभार बड़े उग्र दिखते हैं। ये तांत्रिक छवियां वज्रयान बौद्ध संप्रदाय से हैं। यह संप्रदाय हिमालय के पहाड़ों में, भूटान, नेपाल, लद्दाख और तिब्बत में पनपा। तांत्रिक कला में एकाधिक बुद्ध दिखाए जाते हैं और सभी में वर्गीकरण होता है। इससे पता चलता है कि कैसे राजनीति में बौद्ध धर्म की बात होने लगी और विभिन्न बुद्धों में वर्गीकरण होने लगा। इस प्रकार, बौद्ध धर्म के लंबे इतिहास में कला में भी बड़ा परिवर्तन होता गया।



# लोहाघाट: भीड़ और जाम से मुक्त शांत हिल स्टेशन



ज्यादातर लोग हिल स्टेशनों की तरफ ही जाते हैं, इसलिए सभी हिल स्टेशनों पर खूब भीड़ हो जाती है। रोज अखबारों और सोशल मीडिया में भीड़ व जाम की खबरें आती रहती हैं। ऐसे में आज हम आपको बताने जा रहे हैं एक ऐसे हिल स्टेशन के बारे में, जहां न भीड़ होती है और न ही जाम होता है। उत्तराखंड के चंपावत जिले में स्थित लोहाघाट ऐसा ही एक हिल स्टेशन है। समुद्र तल से 1700 मीटर ऊपर यह एक ऐसा ऑफबीट हिल स्टेशन है, जहां कभी भी बहुत ज्यादा भीड़ नहीं होती। यहां का मौसम मई और जून में भी खुशनुमा बना रहता है और सूर्यास्त के बाद आपको गर्म कपड़े भी पहनने पड़ सकते हैं। यहां आप चीड़ और देवदार दोनों के जंगलों का आनंद ले सकते हैं। यहां बाकी हिल स्टेशनों की तरह माल रोड तो नहीं है, लेकिन आप अपनी मर्जी से किसी भी तरफ टहलने निकल सकते हैं और प्राकृतिक वातावरण का आनंद ले सकते हैं। साफ मौसम में लोहाघाट से आप हिमालय की हिमाच्छादित चोटियों का भी दीदार कर सकते हैं, जिनमें त्रिशूल, नंदादेवी और पंचचूली प्रमुख हैं।

## बाणासुर का किला

लोहाघाट से 7 किमी दूर एक पहाड़ी की चोटी पर एक पुराने किले के अवशेष हैं, जिसे बाणासुर का किला कहा जाता है। यहां तक जाने के लिए आपको लगभग एक किमी पैदल भी चलना पड़ेगा। यहां आप किले के अवशेष तो देख ही सकते हैं, हिमालय की बर्फीली चोटियों का भी दीदार कर सकते हैं। इनके अलावा ऊपर पहाड़ी से देखने पर अनगिनत कुमाऊं की गांव और सीढ़ीदार खेत भी देखे जा सकते हैं। इसी रास्ते में एक छोटी-सी झील भी है, जिसका नाम कोली ठेक लेक है। यह एक मानवनिर्मित झील है और आप यहां बोटिंग का आनंद ले सकते हैं।

**एबट माउंट-** लोहाघाट से इसकी दूरी 9 किमी है। इसके समुद्र तल से ऊंचाई 2,000 मीटर है और यहां आपको हर तरफ देवदार के ही पेड़ मिलेंगे। इन्हीं देवदारों के बीच में एक बड़ा-सा मैदान है, जहां आप कैंपिंग भी कर सकते हैं। एबट माउंट प्राकृतिक खूबसूरती के साथ-साथ अपने पुराने चर्च के कारण भी प्रसिद्ध है। आज यह चर्च एक खंडहर है और इसे भुतहा स्थान माना जाता है। जब भी भारत के शीर्ष भुतहा स्थानों का जिक्र होता है, तो उनमें एबट चर्च का नाम अवश्य होता है।

### मायावती आश्रम

इसे अद्वैत आश्रम भी कहते हैं और इस आश्रम को 1899 में स्वामी विवेकानंद ने स्थापित किया था। यह समुद्र तल से 1950 मीटर ऊपर है और चारों तरफ से देवदार से घिरा है। यहां आकर अलग ही आध्यात्मिक ऊर्जा का संचार होता है। आदि कैलाश यात्रा लोहाघाट से पिथौरागढ़ केवल 60 किमी दूर है और धारचूला 160 किमी दूर है। धारचूला से आदि



कैलाश की यात्रा आरंभ होती है। पहले यह यात्रा पैदल होती थी, लेकिन अब सड़क बन जाने के कारण वाहनों से होने लगी है। आप लोहाघाट में रहते हुए कुछ ही दिनों में आदि कैलाश घूमकर आ सकते हैं। या आदि कैलाश जाते समय लोहाघाट में भी कुछ समय बिता सकते हैं। टनकपुर से लोहाघाट और आगे धारचूला तक की सड़क बहुत अच्छी बनी है और अब ज्यादातर यात्री इसी मार्ग से आदि कैलाश जाते हैं।

### कैसे जाएं?

दिल्ली से लोहाघाट की दूरी लगभग 400 किमी है। नजदीकी रेलवे स्टेशन टनकपुर है, जो 85 किमी दूर है। दिल्ली और टनकपुर दोनों ही स्थानों से लोहाघाट

के लिए नियमित रूप से बसें चलती हैं। टनकपुर से आप टैक्सी व शेयर्ड टैक्सी से भी लोहाघाट जा सकते हैं।

### कब जाएं?

लोहाघाट का मौसम हमेशा खुशनुमा बना रहता है, इसलिए आप पूरे साल में कभी भी जा सकते हैं। गर्मियों में यहां का मौसम शीतल रहता है। मानसून में बारिश होती है, लेकिन रास्ते खुले रहते हैं और हरियाली चरम पर होती है। सर्दियों में कभी-कभार हिमपात भी हो जाता है।

### कहां ठहरें?

लोहाघाट में कम और मध्यम बजट के कई होटल व गेस्ट हाउस उपलब्ध हैं। आप कुमाऊं मंडल विकास निगम के रेस्ट हाउस में भी ठहर सकते हैं।





# प्राचीन समय से सुख की खोज में है मनुष्य

## इसी सुख के विषय में क्या कहते हैं प्राचीन ग्रंथ

**विदुर नीति-** जो व्यक्ति अकारण घर के बाहर नहीं रहता, बुरे लोगों की संगति से बचता है, व्यभिचार नहीं करता; चोरी, चुगली, पाखंड और नशा नहीं करता, वह सदा सुखी रहता है।

**हितोपदेश-** अच्छी तरह से पचाया भोजन, ध्यान रखने वाली पत्नी, पढ़ा-लिखा व विद्वान पुत्र, अच्छी तरह सेवा पाने वाला राजा, बहुत सोचकर बोली गई बात और सोच-विचारकर किए कामों में काफ़ी दिनों तक दोष पैदा नहीं होते, अर्थात् जीवन के लिए ये सभी सुखद ही सिद्ध होते हैं।

महाभारत

बुद्धिमान मनुष्य को चाहिए कि (सुख-दुःख में सदैव समदृष्टि रखकर) सदा दुःख से छूटने का प्रयत्न करे। ध्यान रखे कि प्राणियों को इहलोक हो या परलोक, जो भी सुख मिलता है, वह अनित्य है।

**सुभाषित-** सभी का कल्याण हो ऐसी भावना रखने वाले व सभी को समान दृष्टि से देखने वाले मनुष्य को सभी दिशाओं से सुख की प्राप्ति होती है। वह सर्वत्र सुख की अनुभूति करता है।

**महाभारत-** जो श्रद्धालु, जितेन्द्रिय, धनसम्पन्न तथा शुभ कर्म-परायण होते हैं, वे उत्सव से अधिक उत्सव को, स्वर्ग से अधिक स्वर्ग को और सुख से अधिक सुख को प्राप्त करते हैं। सुभाषित- सारा सुख स्वयं पर निर्भर होता है और सारा दुःख पराये लोगों पर निर्भर होता है। इस सुख-दुःख के लक्षण को संक्षेप से जान लेना चाहिए।

**रामचरितमानस-** ये जो आनंद के समुद्र और सुख के भंडार हैं, जिनके एक कण से तीनों लोक सुखी हो जाते हैं, उनका नाम राम है। वे सुख के धाम हैं और तीनों लोकों को शांति देने वाले हैं।

**यक्ष-युधिष्ठिर संवाद - महाभारत**

यक्ष- सुखी कौन है?

युधिष्ठिर- जिस व्यक्ति पर कोई ऋण नहीं है, जो दूसरे प्रदेश में नहीं है, जो व्यक्ति पांचवें-छठे दिन भी घर में रहकर साग-सब्जी खा लेता है।

यक्ष- सुख का मुख्य स्थान क्या है?

युधिष्ठिर- सुख का मुख्य स्थान शील है।

यक्ष- सुखों में उत्तम सुख क्या है?

युधिष्ठिर- सबसे उत्तम सुख है संतोष।

यक्ष- किसको त्यागकर मनुष्य सुखी होता है?

युधिष्ठिर- लालच को त्यागकर मनुष्य सुखी होता है।

सुभाषित- जो चीजें अधिकार में नहीं हैं, वह सब दुःख है। जो चीज अधिकार में हैं, वह सब सुख है।

**श्रीमद्भगवद्गीता-** जो साधक इस मनुष्य शरीर में, शरीर का नाश होने से पहले ही काम-क्रोध से उत्पन्न होने वाले वेग को सहन करने में समर्थ हो जाता है, वही योगी है और वही सुखी है।

**हितोपदेश-** इस संसार में सतत रूप से आय होना, निरोगी



शरीर होना, प्रेमिल और मधुरभाषी जीवनसाथी मिलना, आज्ञा मानने वाली संतान होना और धर्म, अर्थ, काम व मोक्ष इन 4 पुरुषार्थ को देने वाली विद्या प्राप्त करना- ये 6 सुख होते हैं। इन्हें बटोरने का कोई अवसर नहीं चूकना चाहिए।

**सुभाषित-** जो व्यक्ति समय-समय पर मन में उत्पन्न हुई आशाओं से अविचलित रहता है, जैसे अनेक नदियों के सागर में मिलने पर भी सागर का जल नहीं बढ़ता, वह शांत ही रहता है। ऐसे ही संयमी व्यक्ति सुखी हो सकते हैं।

**महाभारत-** जो सत्य है वही धर्म है। जो धर्म है वही प्रकाश है। जो प्रकाश है वही सुख है। इसी प्रकार जो अनृत अर्थात् असत्य है वही अधर्म है। अधर्म ही अंधकार है और अंधकार ही दुःख है।

**विदुर नीति-** निरोगी रहना, ऋणी न होना, परदेस में न रहना, अच्छे लोगों के साथ मेल होना, अपनी वृत्ति से जीविका चलाना और निडर होकर जीना ये छह इस लोक के सुख हैं।

**यजुर्वेद-** जो हमारी संतान हैं, वे अमृतस्वरूप परमेश्वर की वेद वाणियों का गुरु चरण में बैठकर श्रवण करें, जिससे कि वे हमारे लिए सुखकर हों।

**महाभारत-** यदि तुम सबकुछ त्यागकर अनावश्यक वस्तुओं का संग्रह नहीं करोगे तो सर्वत्र विचरते हुए सुख का ही अनुभव करोगे। इसलिए कि जो अकिंचन होता है, जिसके पास कुछ भी नहीं होता, केवल वही सुख से सोता और जागता है।

**सुभाषित-** किसी पर निर्भर न रहकर खुद से पाई हुई सूखी रोटी भी अपने घर खाने में सुख है।

**मुच्छकटिक-** जिस प्रकार घने अंधकार में प्रज्वलित दीप के दर्शन पाना सार्थक और वांछित होता है उसी प्रकार दुःखों की अनुभूति के बाद ही सुख प्राप्ति के आनंद की अर्थवत्ता है। लेकिन जो मनुष्य सुखों के बाद दुःखों के गर्त में गिरता है वह शरीर धारण किए हुए मृत व्यक्ति के समान होता है।

**चरक संहिता-** स्वस्थ होना सुख है, रुग्ण होना दुःख है।



# पौधों के विकास के लिए सही गमले का चुनाव है जरूरी

वर्तमान समय में हर किसी के घर में पौधे लगाने के लिए पर्याप्त ज़मीन हो पाना संभव नहीं हो पाता है। ऐसी स्थिति में मदद करते हैं गमले, जिनमें हम अपने मनमुताबिक पौधे लगा सकते हैं। पर सिर्फ पौधे को लगा देना ही काफी नहीं है पौधे को सही बढ़वार की जगह मिलना भी जरूरी है। इसकी शुरुआत होती है गमले के सही चुनाव से। इसी चुनाव में ये तरीके आपके काम आएंगे।

साइज़ के अनुसार करें चुनाव 6-8 इंच ऐसे पौधे जिनकी जड़ें ज़्यादा नहीं फैलती उनके लिए आप इस ऊंचाई के गमलों को चुन सकते हैं। इस श्रेणी में पोर्टुलाका यानी 9 'ओ' क्लॉक, जीजी प्लांट, जेड प्लांट, पीस लिली और सक्क्यूलेंट पौधों को रख सकते हैं।

12-14 इंच इस आकार के गमलों का चयन ऐसे पौधों के लिए अच्छा है जिनमें फूल आते हों। साथ ही ऐसे पौधों को भी चुना जा सकता है जिनकी जड़े अधिक फैलती हों। इसमें लगाने के लिए गुलाब, ऐरेका पाम, कड़ी पत्ता, कनेर, अपराजिता, मोगरा और चमेली जैसे पौधे चुन सकते हैं।

15-18 इंच इस नाप के गमलों को आप सब्जी उगाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा कुछ फूल वाले पौधे भी लगा सकते हैं। इसलिए इसमें बोगनवेलिया, बड़ी गाजर, गोभी, आलू, बैंगन आदि को उगाया जा सकता है।

20 इंच ये गमले ऐसे पौधों के लिए उपयुक्त होते हैं जिनकी आयु अधिक होती है। साथ ही उनकी जड़ें भी काफी फैलती हैं। इसलिए इस प्रकार के गमलों में मधुमालती, टीकोमा, फाइकस, चांदनी, और नींबू जैसे पौधे लगा सकते हैं।

25-30 इंच इस गमले में आप किसी भी पौधे को सुविधाजनक ढंग से उगा सकते हैं। या यूँ कहें कि आप



**घर में मौजूद फूल-फल या पत्तों वाले पौधों की बढ़वार बेहतर ढंग से हो पाए इसके लिए बहुत जरूरी है उन्हें लगाने के लिए सही गमले का चयन करना। इसी में आपकी मदद कर रहे हैं हमारे सलाहकार।**

मध्यम कद वाले बड़े झाड़ीनुमा पेड़ इसमें लगा सकते हैं।

जगह के अनुसार कर सकते हैं चुनाव

प्लास्टिक के गमले...

इस तरह के गमले घर के अंदर रखने के लिए अच्छे होते हैं क्योंकि इनमें अधिक वजन नहीं होता है। हालांकि अगर आप पौधों को ऐसी जगह रख रहे हैं जहां बहुत अधिक धूप आती है तो फिर इन गमलों का चुनाव करने से बचें। ऐसा इसलिए क्योंकि ये बहुत जल्दी गर्म हो जाते हैं और पौधे की जड़ों को नुकसान भी पहुंचा सकते हैं। मिट्टी के गमले...

घर के बाहर रखने के लिए मिट्टी के गमले अच्छे हैं क्योंकि ये धूप के बाद भी पौधों में नमी को रोके रखते हैं। हालांकि अगर आप इन्हें घर के अंदर रख रहे हैं तो ये रखरखाव की मेहनत बढ़ा सकते हैं, क्योंकि ये पानी को सोखकर रखते हैं जिसके चलते जल्दी ही इनकी मिट्टी झड़ने लगती है।

# छोटे बालों से हैं परेशान नहीं बढ़ रही लंबाई, तो प्याज के रस में मिलाकर लगाएं ये चीज



आज के समय में जब बालों का झड़ना एक आम बात हो गई है, ऐसे में बालों की देखभाल करना कितना जरूरी है ये शायद बताने की जरूरत नहीं है। बाल झड़ने और गंजेपन की समस्या से परेशान लोग अक्सर विभिन्न घरेलू उपचार आजमाते हैं। प्याज का रस बालों की ग्रोथ और लंबाई को बढ़ाने के लिए एक प्रभावी घरेलू उपाय माना जाता है। प्याज का रस बालों की ग्रोथ के लिए एक लोकप्रिय उपाय है। इसमें सल्फर, एंटीऑक्सिडेंट्स और विटामिन्स होते हैं जो बालों की जड़ों को पोषण प्रदान करते हैं और उन्हें मजबूत बनाते हैं। इसे अन्य सामग्रियों के साथ मिलाकर उपयोग करने से इसके फायदे और भी बढ़ सकते हैं। यहां कुछ सामग्रियां दी गई हैं जिन्हें प्याज के रस में मिलाकर बालों की ग्रोथ को बढ़ावा दिया जा सकता है।

## नारियल तेल



हफ्ते में 3 बार सरसों के तेल में मिलाकर लगाएं ये चीज, सफेद बालों को नेचुरल तरीके से काला करने में मिलेगी मदद गर्मियों में बालों को डैमेज होने और झड़ने से बचाने के लिए इन आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों का ऐसे करें इस्तेमाल

## एलोवेरा जेल

एलोवेरा में एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो स्कैल्प की समस्याओं को दूर करते हैं और बालों की ग्रोथ को बढ़ावा देते हैं। एक बड़ा चम्मच प्याज के रस में दो बड़े चम्मच एलोवेरा जेल मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं और 1 घंटे के लिए छोड़ दें। फिर शैंपू से धो लें।

## अदरक का रस

अदरक के रस में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो स्कैल्प



की सूजन को कम करते हैं और बालों की ग्रोथ को बढ़ावा देते हैं। एक चम्मच प्याज के रस में एक चम्मच अदरक का रस मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में शैंपू से धो लें।

## अरंडी का तेल

अरंडी के तेल में मौजूद राइसिनोलिक एसिड बालों की जड़ों को मजबूत बनाता है और बालों की ग्रोथ को तेज करता है। दो चम्मच प्याज के रस में एक चम्मच अरंडी का तेल मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं और हल्के हाथों से मालिश करें। इसे 1 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर शैंपू से धो लें।

# स्टोर किया हुआ अनाज खराब न हो इसलिए उपाय करके सुरक्षित रख सकते हैं

## इसलिए लगते हैं कीड़े और घुन



करने पर कीड़े पड़ जाते हैं और उसमें से बदबू आने लगती है। आटे में तेजपत्ता के साथ 10 से 12 लौंग डालने से कीड़े नहीं लगते। दालों के कंटेनर में 8 से 10 लौंग डाल देने से कीड़ों की समस्या से निजात मिल जाती है।

सरसों का तेल... दालों में सरसों का तेल लगाकर तेज धूप में सुखाकर रखने से कीड़े नहीं लगते। राजमा और छोले पर सरसों का तेल लगाकर धूप में सुखाकर रखने से इनमें घुन नहीं लगता।

**सूखी लाल मिर्च या नमक...**

आटा, चावल और दालों को कीड़े और घुन से बचाने के लिए सूखी लाल मिर्च या नमक की डेली को सूती कपड़े

में बांधकर रखें।  
**नीम के पत्ते...** नीम के पत्तों को छाया में सुखाकर कंटेनर में रखें। इसके बाद इसमें दाल या अनाज भरें। नीम की गंध से कीड़े नहीं लगते।  
**लहसुन की कलियां...** छिलके सहित लहसुन की कलियों को दालों और अनाज में मिलाकर रखें।  
**निंबोली...** चने की दाल और अन्य दालों में नीम की निंबोली मिलाकर रखें। 10 किलो चने की दाल में 10 से 15 ग्राम निंबोली मिलाकर रखें।

हम गर्मियों में गेहूं, चावल, दालों और मसालों को स्टोर करके रखते हैं। लंबे समय तक संग्रह करके रखने के कारण और थोड़ी-सी असावधानी से उनमें कीड़े और घुन लग जाते हैं। छोटी-छोटी इल्लियां और काले रंग के घुन, दोनों ही अनाज को खराब कर देते हैं। एक बार कीड़े लग जाने के बाद उन्हें खत्म करना बहुत कठिन होता है। घुन अनाजों में छोटा छेद करके उसे खोखला कर देता है व कीड़े दानों के अंदरूनी भाग को नुकसान पहुंचाते हैं। दानों से सफेद पाउडर निकलने लगता है और बदबू आने लगती है। ऐसा होने पर कुछ लोग इन्हें धोकर उपयोग कर लेते हैं। ऐसे अनाज का सेवन सेहत के लिए बेहद हानिकारक होता है। इसलिए आवश्यक है कि हम अनाजों का सुरक्षित भंडारण करें।

### इसलिए लगते हैं कीड़े और घुन

जब भी दालों और अनाजों को स्टोर किया जाता है, उससे पहले तेज धूप में ना सुखाने, रखते समय ढक्कन ठीक से बंद ना होने की वजह से या गीले हाथ लगने से अनाज में नमी आ जाती है। यही हवा और नमी कीड़े व घुन लगने का कारण बनती है।

### ये घरेलू उपाय अनाज को बचाएं

**लौंग और तेजपत्ता...** आटे को लंबे समय तक स्टोर

### इन बातों का भी रखें खयाल

भंडारण से पहले दालों और अनाजों को तेज धूप में अच्छी तरह से सुखा लें।

भंडारण के स्थान पर नमी ना जमने दें, क्योंकि नमी जमा होने से अनाज के खराब होने की आशंका अधिक होती है।

साफ-सफाई का विशेष रूप से ध्यान रखें।

भंडारण से पहले डिब्बों व बक्खों को अच्छी तरह से धूप में सुखा लें जिससे बची नमी खत्म हो जाए।

भंडारण करते समय इस बात का विशेष ध्यान रखें कि डिब्बे हवाबंद हों। डिब्बे गीले ना हों और ना उनमें नमी हो।



# घमंडी मेंढक और बैल



पूछा, तो उन्होंने अपने पिता को बताया कि आज उनकी आंखों ने क्या देखा। उन्होंने अपने पिता से कहा कि हमने आज आपसे भी बहुत बड़ा, विशाल और ताकतवर जीव को देखा। बच्चे आगे बोले कि हमको तो आज तक यही लगता था कि आप ही इस दुनिया में सबसे विशाल, बड़े और ताकतवर हो! यह सुनते ही मेंढक के अहंकार को ठेस पहुंची। उसने एक लंबी सांस भरकर खुद को फुला लिया, ताकि उसका शरीर बड़ा दिखे और अपने बच्चों से कहा क्या वो उससे भी बड़ा जीव था? उसके बच्चों

एक घने जंगल के पास एक नदी बहती थी और उसी जंगल के बीचोंबीच एक तालाब था, जिसमें ढेर सारे मेंढक रहते थे। वो सभी तालाब में ही रहते और खाते-पीते थे। उन्हीं में एक मेंढक अपने तीन बच्चों के साथ उसी तालाब में रहता था। वो खूब खाता-पीता और मस्त रहता था, इसी वजह से उस मेंढक की सेहत अच्छी-खासी हो चुकी थी और वो उस तालाब का सबसे बड़ा और विशाल मेंढक बन चुका था। उस मेंढक को अपने बड़े शरीर पर बड़ा घमंड हो चला था। उसके बच्चे भी उसे देखकर काफी खुश होते थे। उसके बच्चों को लगता कि उनके पिता ही दुनिया में सबसे बड़े, शक्तिशाली और बलवान हैं। वो मेंढक भी अपने बच्चों को अपने बारे में बड़ाई मारनेवाली मनगढ़ंत व झूठी कहानियां सुनाता और उनके सामने शक्तिशाली होने का दिखावा करता था।

समय यूं ही बीत रहा था कि एक दिन मेंढक के बच्चे खेलते-खेलते तालाब से बाहर चले गए और जब वो पास के एक गांव में पहुंचे, तो वहां उनकी नज़र एक बैल पर पड़ी। उसे देखते ही उनकी आंखें खुली की खुली रह गईं। उन्होंने कभी इतना विशाल और बड़ा जीव नहीं देखा था। उनकी जिंदगी तो अब तक तालाब तक ही सीमित थी। बाहरी दुनिया से उनका कोई वास्ता नहीं था। इसलिए उस बैल को देखकर वो डर गए। वो बैल तो अपनी धुन में मजे से घास खा रहा था, लेकिन वो बच्चे चकित होकर उस बैल को देखे जा रहे थे। इसी बीच घास खाते-खाते बैल ने जोर से हुंकार लगाई। बस फिर क्या था, तीनों बच्चे डर के मारे भागकर सीधे तालाब में अपने पिता के पास आ गए। उनके घमंडी पिता ने उनके डर का कारण

ने कहा, हां वो आप से बहुत बड़ा था।

मेंढक का क्रोध बढ़ गया... उसने गुस्से में आकार और भी ज्यादा सांस भरकर खुद को फुलाया और फिर पूछा, क्या अब भी वो जीव मुझसे बड़ा था? बच्चों ने कहा, हां पिताजी, ये तो कुछ भी नहीं, वो आपसे कई गुना बड़ा था। मेंढक से यह बात बर्दाश्त नहीं हुई और वो सांस फुला-फुलाकर खुद को गुब्बारे की तरह फुलाता चला गया। फिर एक वक्त आया जब उसका शरीर पूरी तरह फुल गया और वो फट गया और अपने इस झूठे अहंकार के चक्कर में वो अपनी जान से ही हाथ धो बैठा।

**सीख:** झूठे दिखावे और अहंकार से दूर रहना चाहिए। किसी भी बात का घमंड नहीं करना चाहिए, क्योंकि घमंड करने से कोई लाभ नहीं होता, बल्कि खुद का ही नुकसान होता है, जैसा कि उस घमंडी मेंढक का हुआ। विनम्र रहें और अपनी शक्ति या हुनर का सही इस्तेमाल करें, न कि झूठा दिखावा।



# जरूर बनाएं यहां जाने का प्लान, मन मोह लेगा नजारा

हर किसी का किसी हिल्स स्टेशन पर घूमने जाने का मन करता है। ऐसे में जब विचार करने का समय आता है की उन्हें किस जगह जाना चाहिए तो इस समय हर कोई मुश्किल में पड़ जाता है। ऐसे में अगर आप भी कही घूमने जाने का प्लान बना रही हैं तो हम आपकी इस परेशानी को दूर करने जा रहे हैं। दरअसल, आज हम आपको ऐसी कुछ जगहों के बारे में बातेंगे जो गर्मी की छुटियाँ बिताने के लिए बेस्ट हैं। ये जगह न सिर्फ ठंडी हैं बल्कि बेहद खूबसूरत भी हैं। तो अब चलिए जानते हैं उनके बारे में -

## कन्याकुमारी



भारत के सुदूर दक्षिण में कन्याकुमारी ऐसी जगह है जहाँ अरब सागर, हिंद महासागर और बंगाल की खाड़ी का सुंदर संगम होता है। यहाँ हर तरफ उठ रही खूबसूरत समुद्री लहरें आपके मन को हिलोरें लेने पर मजबूर कर देगी। कन्याकुमारी में समुद्र के बीचों बीच चट्टान पर विवेकानंद स्मारक है जो यहाँ की पहचान है। यहाँ हर शाम आकाश एक नया रंग लिए नजर आता है।

## गोआ

गोवा की खूबसूरती टूरिस्ट को अपनी तरफ अट्रैक्ट करती है। समुद्र किनारे बसा एक छोटा-सा राज्य है। जहाँ लगभग 40 समुद्री तट है। गोवा पूरी दुनिया में मशहूर है, यहाँ देश के साथ विदेशी टूरिस्टों का तांता लगा रहता है। प्रकृति के मनमोहक नजारे गोवा की खूबसूरती में चार चांद लगाते हैं। वैसे तो गोवा में कई ऐसे बीच हैं जिनकी खूबसूरती देखने को मिलती है। जिनमे से कुछ खास बीच है जैसे, कैलंगट बीच, कैडोलिम बीच इत्यादि।

## दार्जिलिंग

हिल्स के नाम से मशहूर दार्जिलिंग हमेशा से एक बेहतरीन हनीमून डेस्टिनेशन रहा है। कभी



सिक्किम का हिस्सा रहे इस हिल स्टेशन की सबसे बड़ी खासियत है यहाँ के चाय बागान है। दूर-दूर तक फैले हरी चाय के खेत मानो धरती पर हरी चादर बिछा रखे हो। यह अद्भुत नाराज़ देखने लायक होता है।



## केरल

केरल को बड़ी खूबसूरती से संवारा गया है। इसलिए हनीमून के लिए केरल सबसे श्रेष्ठ जगह है। ऊँचे-ऊँचे पहाड़, शानदार समुद्री किनारा, नारियल और खजूर के पेड़ों के झुरमुट के बीच में से नाव पर सवारी, चारों ओर हरियाली और बेहद खूबसूरत नजारे यहाँ देखने को मिलते हैं।

## जम्मू - कश्मीर

भारत के सबसे खूबसूरत राज्य जम्मू और कश्मीर में घूम सकते हैं। यहाँ जहाँ अमरनाथ, वैष्णोदेवी की गुफा है तो दूसरी ओर बर्फ से ढंगे खूबसूरत पहाड़, झील और लंबे-लंबे देवतार के वृक्ष। यहाँ की खूबसूरती पर चार चाँद लगा देते हैं।





# 1 चम्मच बेसन और दही है तेजस्वी प्रकाश की ग्लोइंग स्किन का राज, ऐसे करती हैं इस्तेमाल

बिग-बॉस 15 की विनर और टीवी की नागिन तेजस्वी प्रकाश अपनी खूबसूरती के लिए खूब चर्चा में रहती हैं। न सिर्फ उनके नैन- नक्श सुंदर हैं बल्कि स्किन में बेदाग और ग्लोइंग है। इसके लिए एक्ट्रेस किसी महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल नहीं करती हैं, बल्कि घरेलू नुस्खों पर भरोसा करती हैं। वो समय- समय पर चेहरे को रिलैक्स और एक्स्ट्रा केयर देती रहती हैं। एक्ट्रेस ने इसके बारे खुद अपने ब्लॉग में भी बताया। उन्होंने बताया की वो घर पर ही बेसन और दही के साथ फेशियल करती हैं। आइए आपको बताते हैं एक्ट्रेस के फेशियल के स्टेप...

## फेशियल का पहला स्टेप

फेशियल का पहला स्टेप होता है क्लीजिंग, जिसके लिए तेजस्वी ऑलिव ऑयल और कैस्टर ऑयल को मिलाकर के अर्पलाई करती हैं। एक्ट्रेस के अनुसार, ये चेहरे को क्लीन करने के साथ मेकअप हटाने में भी मददगार है। इसलिए वो इसे अर्पलाई करती हैं। एक्ट्रेस के अनुसार कैस्टर की तुलना में वो ऑलिव ऑयल ज्यादा लेती हैं। हालांकि अगर आपकी स्किन ऑयली है तो ऑयल से क्लीज न करें। फेस पर इसे अर्पलाई करने के बाद वो 1 या 2 मिनट तक मसाज करें और फिर वाइप्स की मदद से क्लीन कर लें।

## दूसरा स्टेप

दूसरा स्टेप स्क्रब है, यानी फेस को एक्सफोलिएट करना है। इसके लिए तेजस्वी कॉफी, नारियल तेल और शुगर का इस्तेमाल करती हैं। इसमें कॉफी दोनों इंग्रेडिएंट्स की तुलना में ज्यादा रखती हैं। इन 3 चीजों को अच्छी तरह से मिलाकर फेस पर अच्छी तरह से स्क्रब कर लें। अब 4 से 5 मिनट तक स्क्रब करने के बाद वापस से फेस वाइप्स की मदद से चेहरे को साफ कर लें। फेस वाइप्स की जगह टॉवल



का भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

## तीसरा स्टेप

इसके बाद बचे हुए तेल से अपने चेहरे पर एक्ट्रेस अच्छी तरह से मसाज करती हैं। फिर अपने चेहरे को फेशियल वाइप्स से साफ करती हैं। इसके कुछ समय बाद स्टीमर की मदद से कुछ देर तक स्टीम लेती हैं। इससे चेहरे की सारी गंदगी निकल जाती है और चेहरे पर अलग ही ग्लो देखने को मिलता है। इसके बाद एक बार फिर से तेजस्वी टैप करते हुए अपने फेस को वाइप्स की मदद से पोंछती हैं।

## चौथा स्टेप

आखिरी स्टेप में एक्ट्रेस फेस मास्क बना कर अपने चेहरे पर लगाती हैं। इसके लिए उन्हें सिर्फ 2 इंग्रेडिएंट की जरूरत पड़ती है- दही और बेसन। इन दोनों को मिलाकर पैक तैयार करके अपने चेहरे पर लगाती हैं। पैक के ड्राई होने के बाद वो पानी से अपने चेहरे को वॉश करती हैं। एक्ट्रेस की स्किन ऑयली है, इसलिए फेशियल के बाद वो स्किन पर एलोवेरा जेल अर्पलाई करती हैं। इससे पिंपल के दाग भी आसानी से चले जाते हैं और स्किन ग्लोइंग बनती है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512